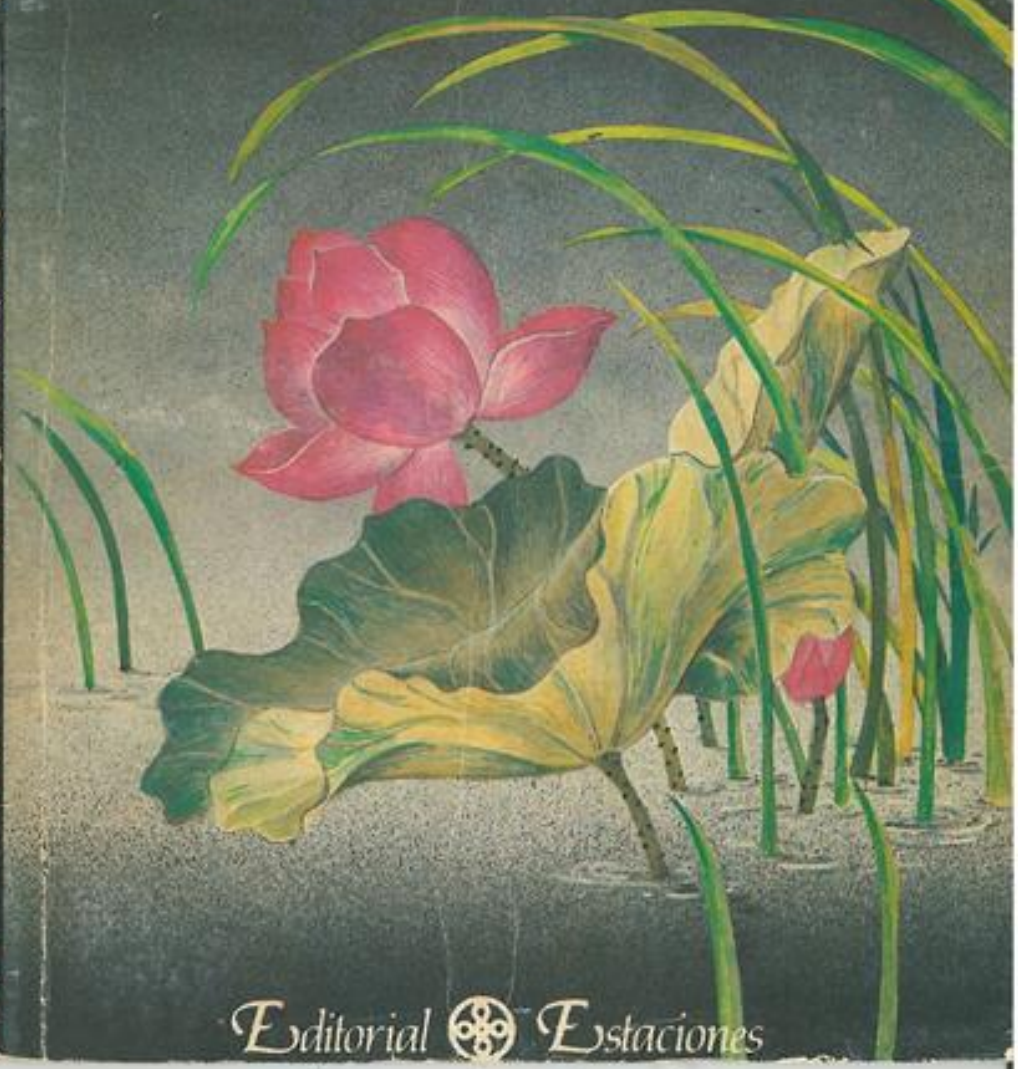
PSICOLOGÍA DE LA MEDITACIÓN CLAUDIO NARANJO

CLAUDIO NARANJO

PsicologíA de la MeditaciónN

Aportes de la meditación oriental a la terapia occidental



Editorial Estaciones

". . .La nuestra es una época de encuentro entre Oriente y Occidente, y también una época de encuentro entre religiones, fisolosofías y escuelas de psicología. Es por otra parte, un tiempo de encuentro entre ciencia y religión, psicoterapia y educación; un tiempo que nos permite anticipar el surgimiento de una disciplina del crecimiento integral. Un ejemplo concreto de esta nueva búsqueda es el redescubrimiento de la meditación. . . ."

". . .El meditador en potencia escucha o lee acerca del Zen, de la meditación cristiana, del yoga, e intuye que en algún nivel todas esas formas están ligadas, pero no logra articular qué es lo que esas formas tienen en común. . ."

". . .Por eso en este libro me he propuesto conseguir un triple objetivo:

1. Explorar la unidad de espíritu o de actitud en las múltiples formas de meditación; es decir, qué es la meditación más allá de sus formas.
2. Intentar una clasificación general de las técnicas de meditación, no en términos de sus orígenes culturales, sino de sus características psicológicas.
3. Subrayar la naturaleza de los procesos psicológicos que tienen lugar en la meditación, procesos que constituyen la esencia y el objetivo mismo de la práctica, pero que no resultan evidentes en las descripciones de las diferentes técnicas. . . ."

". . .La meditación en sí misma, no es algo totalmente separado o diferente de otras cosas. Mi propia exploración de la meditación me ha demostrado que su esencia es también la esencia del arte, de la religión, de la psicoterapia, de la magia auténtica: la esencia

PSICOLOGIA de la MEDITACION

Editorial Kairós

Claudio Naranjo

PSICOLOGIA de la MEDITACION

Editorial Estaciones

Todos los derechos reservados. No puede reproducirse ninguna parte de este libro por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabado, xerografiado o cualquier almacenaje de información o sistema de recuperación, sin permiso escrito del editor.

DISTRIBUCION EXCLUSIVA
Editorial Troquel S.A.
Av. Juan de Garay 1454
Capital Federal
Tel.: 23-0771/0977

Diseño de portada
Gustavo Dall'Occhio

Primera edición en español
© by LA FRAMBUESA S.A. 1989
Bolívar 1721
(1141) Buenos Aires
Argentina

Todos los derechos reservados
ISBN 950-671-003-4
Queda hecho el depósito
que previene la ley 11.723

Printed in Argentina
Impreso en Argentina

INTRODUCCION

La nuestra es una época de encuentro entre Oriente y Occidente, y también una época de encuentro entre religiones, filosofías y escuelas de psicología que hasta hoy se habían ignorado o tratado con un desprecio propio de fanáticos. Es, por otra parte, un tiempo de encuentro entre ciencia y religión, psicoterapia y educación; un tiempo que nos permite anticipar el surgimiento de una disciplina del crecimiento integral.

El incremento en las comunicaciones y la apertura cultural coinciden con el despertar de necesidades espirituales. Tal vez por una insatisfacción con formas culturales que responden a necesidades humanas del pasado, tal vez por una cierta desilusión con los resultados finales del progreso científico-técnico, un creciente número de personas ha comenzado a interesarse en el problema del desarrollo personal. Es el fin de una era de autosatisfacción, y el principio de una era de búsqueda.

En nuestra exploración, nos lanzamos a la búsqueda de respuestas nuevas, pero también dirigimos una mirada respetuosa al conocimiento del pasado remoto y a la sabiduría de Oriente, que en cierto momento creímos superada y obsoleta. Este interés generalizado por las tradiciones espirituales asiáticas, puede

medirse por los numerosos libros sobre esa temática que se publican mes tras mes, y por el establecimiento de escuelas orientales en Europa y América: monasterios lamaístas, *ashramas* yoguis, círculos sufíes, zendos, etcétera.

Un ejemplo concreto de la nueva búsqueda es el redescubrimiento de la meditación. De acuerdo con una estadística de 1968, más de dos mil estudiantes la practican sólo en el *campus* de la Universidad de California en Berkeley. En los principales centros culturales de Estados Unidos, hoy se ofrecen numerosos cursos y seminarios dirigidos por yoguis, maestros de budismo Zen o Ch'an, o personas como yo, que están tratando de verter un vino viejo en odres nuevos.

A pesar de la riqueza informativa al alcance del interesado, algo nos falta; y ese algo es el espíritu de síntesis. El meditador en potencia escucha o lee acerca del Zen, de la meditación cristiana, del yoga, e intuye que en algún nivel todas esas formas están ligadas, pero no logra articular qué es lo que esas formas tienen en común, y queda desorientado y perplejo ante sus discrepancias. Cada tradición, por lo general, reclama ser o la única auténtica o la más efectiva. Ni siquiera los mejores representantes de cada escuela específica, van más allá de una cierta tolerancia respecto de otras escuelas, y permanecen generalmente aferrados a sus propias tradiciones, sin comprender la raíz común de todos los sistemas. Por eso en este libro me he propuesto conseguir un triple objetivo:

1. Explorar la unidad de espíritu o de actitud en las múltiples formas de meditación; es decir, qué es la meditación *más allá* de sus formas.

2. Intentar una clasificación general de las técnicas de meditación, no en términos de sus orígenes culturales, sino de sus características psicológicas.

3. Subrayar la naturaleza de los procesos psicológicos que tienen lugar en la meditación, procesos que constituyen la esencia y el objetivo mismo de la práctica, pero que no resultan evidentes en las descripciones de las diferentes técnicas.

El intento de entender el denominador común de la meditación, más allá de sus técnicas, en apariencia divergentes, tiene como resultado el descubrimiento de que la meditación, en sí misma, no es algo totalmente separado o diferente de otras cosas. Quizás esto ocurra con toda gran idea, una vez que nos compenetramos suficientemente con ella: descubrimos que no es sino uno de los aspectos o nombres de una unidad mayor. Mi propia exploración de la meditación me ha demostrado que su esencia es también la esencia del arte, de la religión, de la psicoterapia, de la magia auténtica: la esencia de hacer cualquier cosa con la actitud correcta. Creo que, para un meditador que tenga la actitud correcta, toda la vida es meditación, o, dicho de otro modo, meditar es vivir.

No me he propuesto mostrar en detalle las relaciones entre la meditación y otras prácticas relevantes (como las disciplinas del movimiento[1] y algunas formas de psicoterapia[2]), pero sí indico suficientes conexiones entre la meditación y otras actividades, para mostrar que hay una base psicológica común entre la meditación y manifestaciones culturalmente tan dispares como el chamanismo, la vocación artística, el ritual, y, en su origen, las normas éticas. Cuantos más dedos apunten al mismo lugar desde ángulos diferentes, mejor señalado quedará el objetivo.

NOTAS

[1] Para un examen del tema, ver *The One Quest* (del autor, a publicarse próximamente).

[2] Consultar el artículo de Naranjo, "Contribuciones de la terapia guestáltica", en *Ways of Growth* (Nueva York, Viking Press, 1969).

I

EL AMBITO DE LA MEDITACION

Con la palabra meditación se ha designado a un conjunto de prácticas tan diversas, que podemos encontrar difícil definir qué es *la meditación*.

¿Hay algo en común entre las diferentes disciplinas a que alude esta palabra? ¿Algo que las haga formas distintas de lo mismo? ¿O acaso estas prácticas están relacionadas sólo superficialmente, en cuanto constituyen ejercicios espirituales individuales?

Este último es, al parecer, el punto de vista elegido por quienes reducen la meditación a un sólo tipo de práctica, ignorando todos los otros que no se ajustan a su definición o descripción. Así, en la tradición cristiana, muchas veces se concibe la meditación como un detenerse a considerar ciertas *ideas*, o como seguir un curso de actividad intelectual determinado. Pero entre quienes están más familiarizados con los métodos orientales de meditación, se concibe la cuestión como la conquista de un estado a-conceptual de la mente y un detenerse a considerar cualquier cosa menos ideas. Ricardo de San Víctor, el influyente teórico de la meditación de la Edad Media cristiana, trazó una distinción entre contemplación y meditación según la intencionalidad y el papel jugado por la razón:

> Mientras que la meditación, con gran esfuerzo mental, recorre afanosamente un camino empinado y difícil, siempre con el final a la vista, la contemplación da vueltas en círculos con sus alas libres, avanzando a toda velocidad en la dirección que el impulso la lleve . . . La meditación investiga, la contemplación se maravilla.[1]

Algunos autores distinguen concentración de meditación, considerando a la primera como una simple preparación para la segunda. Un caso interesante de esta simplificación del término, aparece en la obra de Kapleau, *The Three Pillars of Zen*[2]. Kapleau insiste en que el Za-Zen no debe ser confundido con la meditación. Una propuesta paradójica, ya que la misma palabra *zen*, del chino *ch'an*, deriva en última instancia del concepto de *dhyana*, o sea, meditación. El budismo Zen es budismo de medi-

tación en un sentido concreto. Y aun así, la distinción es comprensible, si tenemos en cuenta la diversidad de formas que la meditación ha tomado, inclusive dentro del mismo budismo.

La presencia o ausencia de lo conceptual, es sólo una de las tantas diferencias en la interpretación de las prácticas meditativas. Mientras ciertas técnicas (como en el tantra tibetano) ponen el acento en las imágenes mentales, otras recomiendan evitar toda imagen. Algunas técnicas implican a los órganos de los sentidos y usan la música o formas visuales (como los mandalas); otras proponen un alejamiento absoluto del mundo de los sentidos. Algunas predican la inacción total, y otras incluyen acción (mantra), gestos (mudra), caminar o llevar a cabo diversas actividades. Finalmente, algunas formas requieren estados emocionales específicos, mientras que otras alientan la indiferencia y el situarse al margen de toda identificación con una ilusión particular.

Esta misma diversidad es una invitación a indagar lo que sea la meditación *más allá de sus formas*. Y si no nos contentamos con señalar los límites de un grupo específico de técnicas, sino que buscamos una unidad dentro de la diversidad, podremos entonces reconocer esa unidad en una *actitud*. Descubriremos que, *más allá del medio* en que se realiza la meditación (imágenes, experiencias físicas, expresiones verbales, etc.), la tarea del meditador es esencialmente la misma, como si las diversas formas fueran sólo aspectos diferentes de un mismo ejercicio básico.

Si vamos más allá de definiciones centradas en términos de *procedimiento* –externo o interno–, llegaremos a ver que la meditación no puede ser reducida a pensar o no pensar, bailar o sentarse, alejarse de los sentidos o incitarlos. La meditación se ocupa de desplegar una *presencia*, una modalidad del ser que puede ser expresada y desarrollada en toda situación en que el individuo se encuentre.

Esta presencia o modo de ser tiene la virtud de transformar todo lo que toca: si su medio es el movimiento, lo convertirá en danza; si es la inmovilidad, lo convertirá en escultura viviente; si es el pensamiento, en las más altas dimensiones de la intuición; si es la emoción, en una fusión con el milagro del ser; si es el sentimiento, en el amor; si es el canto, en la expresión sagrada; si es el habla, en la oración o la poesía; si son las cosas de la vida diaria, en un ritual en nombre de Dios o en una celebración de la existencia. Así como el espíritu de nuestra época es esencialmente técnico en su tratamiento del mundo exterior, la meditación también es técnica en su aproximación a la realidad espiritual o psicológica. Y a pesar de ello, mientras que numerosas escuelas proponen uno u otro método como solución a los problemas humanos, sabemos que no es sólo el método sino el *modo* en que se emplea lo que determina su eficiencia –sea en psicoterapia, en arte o educación–. La aplicación de técnicas o herramientas en una situación interpersonal depende de un "factor humano" casi intangible en el maestro, guía o psicoterapeuta. Cuando se trata de un método intrapersonal de meditación, el factor humano –que está más allá de todo método– se vuelve aún más inasible. Al igual que con otras técnicas, es el *cómo* lo que cuenta, no el *qué*. La cuestión de la actitud correcta del meditador es la más difícil de transmitir por los maestros, y aunque esa cuestión sea objeto de máxima supervisión, sólo a través de la práctica puede ser aprehendida.

Podríamos decir que la actitud, o "postura interna", del meditador, es tanto su método como su objetivo. Aquel invisible y sutil *cómo* no es simplemente un *cómo meditar*, sino un *cómo ser*, que en la meditación se ejercita en situaciones simplificadas. Y precisamente por su cualidad inasible, más allá del dominio de una instrumentalidad descriptible, esa actitud central de la meditación debe explorarse en las más simples situaciones externas o "técnicas": la inmovilidad, el silencio, la monotonía, el "estar sentado". Así como no podemos distinguir las estrellas a la luz del día, sino sólo cuando el sol está ausente, nunca podremos saborear la esencia sutil de la meditación en medio de la luz diurna de la actividad cotidiana, con toda su complejidad. Aquella esencia nos será revelada cuando lo hayamos suspendido todo excepto a nosotros mismos, nuestra presencia, nuestra

actitud, independientemente de cualquier actividad o de la ausencia de actividad. Sea cual fuere la situación externa, la tarea interior es simplificada para que no quede nada más que contemplar la vela, escuchar el zumbido de los oídos, o "no hacer nada". Descubriremos entonces que hay innumerables modos de *no sólo* contemplar, no sólo escuchar, no sólo estar sentado. Contra el trasfondo de simplicidad que requiere el ejercicio, podremos darnos cuenta de lo que somos y de todo lo que traemos a la situación, y entender experimentalmente la cuestión de la actitud.

Mientras que la práctica, en la mayoría de las actividades, implica desarrollar hábitos y establecer ciertos condicionamientos, la práctica de la meditación puede ser entendida como todo lo contrario: un esfuerzo persistente por detectar –y librarse de– todo condicionamiento, todo funcionamiento compulsivo de cuerpo y mente, toda respuesta habitual de las emociones que puedan contaminar la situación absolutamente simplificada que necesita el meditador. Por ello se puede decir que la actitud del meditador es tanto su camino como su meta: el estado incondicionado, libre de la necesidad de realizaciones, también es el objetivo de sus esfuerzos. Lo que el meditador percibe en su práctica, en cierto modo, es su fracaso en meditar correctamente, y, al advertir sus fracasos, gana en comprensión y habilidad para abandonar el camino equivocado. La actitud deseada, el camino correcto, es lo que permanece cuando –por decirlo de algún modo– nos salimos del camino.

Si la meditación es sobre todo la búsqueda de un cierto estado mental, el desarrollo de una cierta actitud hacia la experiencia que trascienda las cualidades de esta o aquella experiencia particular, es decir, un proceso mental más bien que un contenido mental, entonces debemos intentar decir aquello que no se puede decir: el significado de ese núcleo que es común a toda meditación.

Un rasgo común a todos los tipos de meditación, incluso en el nivel de procedimientos, es que consisten en detenerse en algo. Mientras que en la vida cotidiana la mente suele revolotear

de un tema o pensamiento a otro, y el cuerpo se mueve de una postura a otra, las prácticas de meditación requieren un esfuerzo para detener ese carrusel de actividades mentales o de otro tipo, y enfocar nuestra atención hacia un objeto, sensación, verbalización, tema, estado mental o actividad única.

"El yoga, dice Patanjali en su segundo aforismo , "es la inhibición de los cambios de la mente". Como podemos suponer a partir de esta declaración, la importancia de detenerse en algo no está tanto en el *algo* sino en el *detenerse*: lo que se practica es una actitud concentrada y atenta. Tal como la describe Patanjali, toda meditación conduce a una inmovilización de la mente; sin embargo, esto no siempre se realiza mediante un esfuerzo voluntario por detener todo pensamiento y actividad mental. En una práctica Theravada, la meditación consiste en observar el ascenso y descenso del abdomen durante el ciclo respiratorio. Mientras reconoce estos movimientos, el meditador también da su reconocimiento a todo lo que entra en su campo perceptual (sensaciones, emociones, pensamientos), nombrando mentalmente tres veces todo aquello que percibe ("ruido, ruido, ruido", "picazón, picazón, picazón")[3] para luego retornar al ascenso y descenso del abdomen. Como dijo un maestro en meditación: "Nada puede distraer, porque toda distracción será tomada como objeto de meditación: rabia, preocupación, ansiedad, miedo, etc., cuando aparezcan, no han de ser suprimidos sino aceptados y reconocidos comprensivamente. Esta meditación implica un detenerse en la claridad de la conciencia y en la percepción total."

La práctica mencionada representa un término medio entre libertad y restricción en el enfoque de la atención en la medida en que el meditador retorna periódicamente al "punto de fijación" en la percepción visual de sus movimientos respiratorios. Si vamos un poco más lejos, y nos libramos de toda estructura preestablecida, llegaremos a una forma de meditación en la que la tarea será simplemente darse cuenta de los contenidos de la conciencia en cada momento. Aunque esta apertura al presente aparenta ser el opuesto del tipo concentrativo de atención re-

querido por el mirar atentamente a la llama de una vela, sabemos que en realidad las apariencias engañan. Incluso la llama, como objeto de concentración, está siempre cambiando; y, por esa mutabilidad, requiere que el meditador permanezca en contacto con ella a cada momento, en permanente apertura al presente. Pero hay otra comparación aún más cercana, entre la observación del fluir de la conciencia y la concentración en la música: aquí reconocemos claramente que la estabilidad de la atención es no sólo compatible, sino indispensable, para una percepción total de las inflexiones del sonido.

Nuestro estado mental habitual podría ser comparado con una percepción desatenta de la música. La mente está activa, pero sólo nos damos cuenta del presente de vez en cuando. Un verdadero despertar al desarrollo de nuestra actividad psíquica requiere un esfuerzo de atención mayor que cuando prestamos atención a un objeto fijo (imagen, repetición verbal o zona corporal). El hecho de que sea tan difícil prestar atención al flujo espontáneo de los acontecimientos psicológicos, es la causa de que la meditación concentrativa en sentido estricto sea necesaria ya como ejercicio preliminar, ya como forma de meditación alternativa.

Permanecer atento a la respiración, por ejemplo, es un objeto de percepción mucho más "tangible" y concreto que pensamientos y estados emocionales. Al insistir en contar y permanecer sin distracciones frente a la sensación producida por el paso del aire en la nariz, descubrimos la diferencia entre un verdadero "darse cuenta" y la percepción fragmentaria que habitualmente consideramos completa. Luego de tomarle el gusto al "estado concentrado", y observar las dificultades que ese estado presenta, estamos más preparados para la observación de cualquier "estado interior".

Ese "gusto" puede ser considerado como un adelanto o quizás como una forma diluída, del sabor de la sabiduría que es el resultado final de la meditación. En la terminología del yoga se llama *samadhi* a ese estado final, y se le considera como resultado natural de *dhyana*, o estado meditativo, el cual a su vez

resulta de una intensificación o desarrollo de *dharana*, la concentración. Por su parte, dharana es un paso que sigue a *pranayama*, el control respiratorio característico del yoga, que necesita un esfuerzo de concentración tan importante como la respiración espontánea de la meditación budista.

El proceso que lleva de la simple concentración al objetivo final de la meditación (*samadhi, kensho*, o como se lo quiera llamar), es, pues, de refinamiento progresivo: al enfocar la atención, entendemos cada vez mejor qué es la atención; al concentrar y condensar el sabor de la meditación, nos acercamos cada vez más a su esencia. Mediante este proceso de intensificación de la *actitud*, que es el meollo de la práctica, alcanzamos estados mentales que podemos considerar excepcionales y, al mismo tiempo, como el centro mismo de nuestra experiencia cotidiana. Esta experiencia "ordinaria" no sería posible si no nos diéramos cuenta de ella, pero la intensificación del darse cuenta nos conduce a una perspectiva tan poco común como la del conocimiento científico: un mundo que carece de las propiedades que normalmente perciben nuestros sentidos, incluyendo la materialidad misma.

Darse cuenta, sin embargo, es sólo una faceta de aquel estado meditativo cuya naturaleza investigamos. O, al menos, es sólo una faceta si entendemos este término en su acepción habitual. El meditador que se propone intensificar su capacidad de darse cuenta, pronto descubre que darse cuenta es inseparable de otros aspectos de la experiencia para los que usamos términos completamente diferentes, y que esa faceta se encuentra tan entrelazada con ellos que puede considerarse como autónoma sólo conceptualmente.

Como ejemplo, tomemos la clásica tríada *sat-chit-ananda*, según las formulaciones del Vedanta. Sobre la base de las realizaciones vivenciales que aquí nos interesan, esta tríada es simultáneamente nuestra propia naturaleza y la naturaleza de todas las cosas. Es decir que son tres aspectos inseparables de una unidad: *sat* significa ser; *chit*, conciencia; y *ananda*, dicha suprema.

Desde el punto de vista habitual, los tres aparecen como as-

pectos muy diferentes: podemos concebir el ser sin dicha ni conciencia, o la conciencia sin dicha. Pero desde el punto de vista de un estado de conciencia superior, el individuo observa su propia identidad bajo otra luz: él *es* conciencia. Su propio ser es un acto de conciencia, y ese acto no es simplemente dichoso sino que consiste *en* bienaventuranza. Mientras que habitualmente hablamos del goce como una reacción nuestra a cosas externas, el meditador experimenta en el *samadhi* que no hay diferencia entre su ser, el mundo y la calidad de su experiencia: él *es* su experiencia, y su experiencia está compuesta de suprema dicha. Desde su punto de vista, en el estado habitual de conciencia no se experimenta realmente, ni se está en contacto con el mundo o el ser; no sólo estamos lejos del éxtasis, sino que nos ubicamos bastante cerca del no-ser.

Los estados especiales de conciencia son tan inefables como los estados de conciencia en general, y se aplica a ellos el hecho de que sólo podemos comprender lo que ya hemos experimentado. Puesto que el objetivo de la meditación es precisamente algo que está más allá de la experiencia cotidiana, todo lo que podamos comprender será algo que *no es* —y todo aferrarse al entendimiento sólo será otro obstáculo para nuestro progreso—. Por ello muchas tradiciones han evitado las descripciones o las imágenes positivas del estado supremo del hombre o de la deidad, y han puesto el acento en las formulaciones y prácticas *negativas:*

> Su nombre es Invisible, Infinito e Ilimitado, no para indicar lo que ello es sino lo que no es, lo cual está más de acuerdo a su naturaleza. Tal como lo sugieren las tradiciones sacerdotales y los misterios fundamentales, Ello no se parece a ninguna cosa de la creación, y por eso no podemos llegar a comprender Su inefable, invisible y supraesencial infinidad. Si, por lo tanto, las negaciones en la descripción de lo divino son verdad, las afirmaciones serán inconsistentes con Ello . . .
>
> *Dionisio Areopagita*

> El maestro (Gautama) ha enseñado que el "devenir" y el "no-devenir" se destruyen; de allí deducimos que *el nirvana no es una cosa existente ni una inexistente.*
>
> *Nagarjuna*

> Nunca, nunca enseñes la virtud . . . el peligro te acecha,
> ¡ten cuidado!
> Todo hombre sabe cuán útil es ser útil.
> Nadie parece saber cuán útil es ser inútil.
>
> *Chuán-Tzu*

Sin embargo, abundan las formulaciones positivas sobre cómo se siente la existencia en esos estados supremos de conciencia. Cuando tales formulaciones son conceptuales (como en los términos de *sat-chit-ananda*, o en otras trinidades), forman el núcleo experiencial de teologías, teístas o no-teístas. Cuando son simbólicas, constituyen el verdadero arte religioso y otras grandes artes que generalmente no consideramos "religiosas". Ambos tipos de expresión deben tenerse en cuenta en un intento como el nuestro, que no es propiamente un intento de "expresar" sino de determinar las características psicológicas del estado meditativo. Más aun, los símbolos del estado meditativo son parte de la práctica de la meditación propiamente dicha, en algunas de sus formas, y no podemos ignorar su importancia cuando estudiamos tales prácticas.

Aunque, teóricamente, todo objeto de meditación puede servir y, en último término, equivaler a los demás, hay algunos que cumplen —en especial para quien no está muy avanzado en la práctica— la doble función de constituirse en objetivo para la atención, y en recordatorio de aquella actitud correcta que es a la vez método y objetivo de la meditación.

Así como sabemos que ciertos poemas, obras musicales o cuadros pueden mantener nuestro interés sin agotarse, en tanto que otros ingresan rápidamente en la categoría de lo obvio,

también los objetos típicos de meditación comparten la virtud de enriquecerse en vez de empobrecerse tras contemplaciones repetidas. Un sutra budista o una letanía cristiana, el símbolo de la cruz o la Estrella de David, la rosa o el loto, no perduran como objetos de meditación solamente sobre la base de la tradición, sino sobre la base de una virtud esencial; una riqueza y una pertinencia intrínseca que los meditadores han redescubierto una y otra vez a lo largo de los siglos. Siendo símbolos creados por un estado elevado de conciencia, evocan su origen y conducen al meditador más allá del estado mental ordinario, un más allá que es al mismo tiempo el verdadero centro de la meditación y el más profundo ser del meditador.

No podemos olvidar, sin embargo, que los símbolos, objetos de meditación o "semillas" (*bija*) para meditación son sólo una técnica. En contraste con el enfoque *directivo*, en el cual el individuo se coloca bajo la influencia de un símbolo, existen enfoques *no-directivos*, en los que el individuo se deja guiar por los impulsos de su propia naturaleza interior. En vez de permitir que un símbolo dé forma a su experiencia, el individuo se relaciona con ésta tal cual aparece ante su conciencia; y, persistiendo en su esfuerzo, descubre que sus percepciones se refinan progresivamente. En vez de aferrarse a formas rígidas legadas por la tradición, el individuo se detiene en la forma que surja de su propia espontaneidad, hasta que finalmente descubre que el origen de toda tradición está en su propia alma.

Otra alternativa a la influencia guiadora de un símbolo se encuentra en un enfoque puramente negativo, que sólo dirija en sentido restrictivo: en vez de elegir un objeto sobre el que concentrarse y con el que identificarse, el meditador intenta *apartarse* de todos los objetos y no identificarse con nada de lo que percibe. Al apartarse de lo conocido, abre hueco a lo desconocido; al excluir lo irrelevante, se abre a lo relevante; y, al desidentificarse de su presente concepto de sí mismo, avanza hacia el despertar a-conceptual de su verdadera naturaleza.

Los tres tipos de meditación pueden representarse como los tres vértices de un triángulo (ver la figura 1, en la página 23).

En un vértice de la base está representada la meditación sobre determinados objetos simbólicos externos, y en el extremo opuesto se encuentra la alternativa contraria: meditar sobre contenidos que emergen espontáneamente de la mente. En el primero, la persona confronta un *otro* (su idea de Dios, por ejemplo) sobre el cual se concentra, en el cual reconoce su propio centro, con el cual se identifica, y al cual la persona es receptiva. En el segundo, el meditador busca hacerse receptivo a, e identificarse con, *él mismo*, sin necesitar el espejo del símbolo.

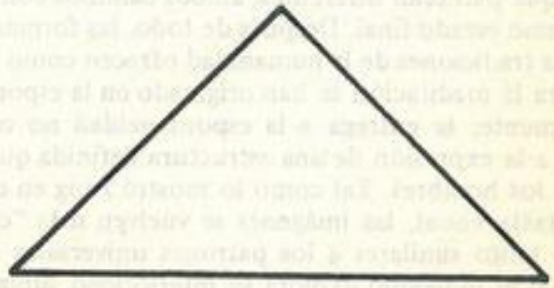


Figura 1

En el primer enfoque el individuo trata de interiorizar una forma dada externamente, o proyecta su experiencia en esa forma hasta que su subjetividad es absorbida por el objeto. En el último, el individuo trata de sintonizar con una forma interna o con una profundidad sin formas de la que emergerá una forma

personal (como imágenes, pensamientos, gestos sentimientos, o sobre todo, como una actitud hacia la situación presente). El primero es un proceso proyectivo, introyectivo o asimilativo. El segundo es un proceso de expresión. Aquél es una aproximación formal que demanda renunciar a la espontaneidad, en la medida en que mantiene al meditador en el camino marcado por el símbolo. Este otro no sólo no conlleva formas dadas externamente sino que puede considerarse como una búsqueda de la no-forma: el meditador trata de renunciar a preconceptos, expectativas y cursos predeterminados de acción para hacerse receptivo a los impulsos de una espontaneidad no programada. Tal como el primero es de carácter hierático, el segundo es orgiástico. Aquél requiere la obediencia a un modelo; éste, librarse de lo conocido. El primero es apolíneo; el segundo, dionisíaco.

Aunque parezcan diferentes, ambos caminos convergen hacia un mismo estado final. Después de todo, las formas y símbolos que las tradiciones de la humanidad ofrecen como puntos de apoyo para la meditación se han originado en la espontaneidad; recíprocamente, la entrega a la espontaneidad no conduce al caos sino a la expresión de una estructura definida que comparten todos los hombres. Tal como lo mostró Jung en el dominio de la fantasía visual, las imágenes se vuelven más "colectivas" (y por lo tanto similares a los patrones universales del mito), cuanto más el individuo explora su interioridad supuestamente individual.

En contraste con aquellas dos orientaciones –una de dirección externa y la otra de dirección interna–, el tercer vértice del triángulo representa un enfoque puramente *negativo*: ni extenderse hacia afuera ni volverse hacia adentro; sino un vaciarse de sí mismo. Aquí el esfuerzo se orienta a la obtención de una inmovilidad de la actividad conceptualizante de la mente, una distancia respecto a las percepciones internas o externas, a cultivar un desapego de la actividad psicológica en general. Este método se basa en el descubrimiento práctico de que el estado que llamamos vigilia es en gran medida de carácter inhibitorio, de modo que nuestras operaciones mentales cotidianas limitan o

impiden la ocurrencia de estados como los que se buscan en meditación. Basta con que seamos capaces de inmovilizar la mente, deteniendo la actividad dirigida a metas de nuestro estado cotidiano de conciencia, apartándonos temporalmente de las funciones del ego (pero manteniéndonos conscientes), para que podamos entrar a un campo de experiencia absolutamente desconocido sin siquiera haberlo buscado *positivamente*, es decir, sin haberlo elegido mediante formulaciones simbólicas o conceptuales.

NOTAS

[1] Ricardo de San Víctor, *De Gratia Contemplationis seu Benjamin Major*, I, 3, en *Selected Writings on Contemplation*, traducido al inglés por Claire Kirchberger (Londres, 1957).

[2] Philip Kapleau, comp., *The Three Pillars of Zen: Teaching, Practice and Enlightenment* (Boston, Beacon Press, 1965).

[3] "Picazón" es término usual en Hispanoamérica, pero el término castellano es "picor".

II

MEDITACION CONCENTRADA O ABSORTIVA

Cada uno de los símbolos tradicionales de las diversas escuelas de meditación podría ser objeto de un ensayo más extenso que el presente. No obstante, intentaré ofrecer aquí una visión panorámica de algunas de las características compartidas por los más difundidos objetos de meditación, con el fin de dilucidar la experiencia que éstos producen y reflejan.

Una de las características de los objetos de meditación más universales, sean visuales, verbales (como los nombres de Dios), acústicos (como la campana, el tambor, etc.), o de otro tipo, es lo que llamamos *centralidad*. El loto, la cruz, el corazón, el sol, cualquier luz, y muchas otras imágenes, evocan más o menos explícitamente la noción de un centro alrededor del cual fluyen las acciones, o sea, un centro como punto de equilibrio, como origen y como fin. La idea de irradiación o emanación está relacionada con el centro, como origen, y prevalece también en muchos de los objetos de meditación más comunes. Algunos, como la luz blanca y el fuego, son formas de energía que implican necesariamente irradiación. Otros, como el corazón, evocan el concepto de emanación a causa de su función como motor central. Los símbolos vegetales, como el loto, la rosa o la semilla, expresan emanación en sentido de crecimiento. Otros, como la cruz o el mandala, la expresan más directa y geométricamente en la idea pura de un centro de origen con extensiones vertical y horizontal.

En cuanto a los nombres de Dios en las diferentes religiones, también son aspectos de la realidad suprema, concebida frecuentemente como extensión y emanación en el campo de la manifestación del más allá oculto de lo divino. Sea de bondad, vida, energía, conciencia o de la existencia misma, la emanación puede ser concebida también en términos más antropopsíquicos, como un don de amor. Al mismo tiempo, sin embargo, algunos símbolos implican entender este don como un vaciarse, —como en el amor o en la muerte; la luz de la llama y su energía son el otro lado del sacrificio de lo que se quema. Así, la semilla debe morir para convertirse en planta; y la cruz, símbolo universal de vida, es también símbolo de la muerte y entrega del indivi-

duo. De igual modo, sólo lo que está vacío puede ser llenado, y sólo lo que se hace transparente puede colmarse de luz. La condición más equiparable a la plenitud máxima es también la de la nada, pero no en el sentido de una nada que precede a un llenado, sino en el de un vacío siempre presente, condición, base y cimiento de la plenitud. Una imagen que ilustra bien esta particularidad es la del lago mental que se convierte, en su inmovilidad, en un espejo perfecto; y, en la iconografía, es el centro vacío o invisible del mandala y la nada en el centro del loto.

Otro aspecto de las imágenes en consideración –aspecto relacionado con la centralidad, irradiación y vacío de la muerte– es el de orden, regularidad y legalidad. Muchos símbolos transmiten esta legalidad por su mismo estilo, formal y matemático; otros en su coherencia interna o aludiendo a procesos naturales como el crecimiento, la irradiación y la transformación de la energía. La legalidad de tales símbolos, simples como un círculo vacío, o complejos como un mandala tibetano, evoca otro aspecto más de una experiencia única que puede verse como ofrenda, como vaciarse o como búsqueda de un centro. Es la experiencia que se expresa en formulaciones teístas como conformidad con la voluntad divina, y en mapas cognitivos alternativos como entrega al *Tao* (Camino) o al *Dharma* (Ley del Universo).

Un aspecto particular en que la legalidad se manifiesta es la conciliación de los opuestos, o más en general, presentando la unidad en la multiplicidad. La polaridad está muy explícita en el símbolo de la cruz, constituido por la intersección de dos polaridades. También se explicita en símbolos como el *yin-yang* chino y en la sílaba sagrada AUM (el principio con la boca abierta y el final con la boca cerrada representando todas las dualidades y polaridades). Pero la polaridad puede estar implícita, como en el simbolismo de la luz, que implica una oscuridad que se ilumina; en el del fuego, que debe consumir otra cosa aparte de sí mismo; o en los símbolos tipo mandala, que contrastan centro con periferia, y así al uno con los muchos.

Si estamos de acuerdo en que los objetos son representaciones externas del "estado de meditación", y que este último

es la conciencia que el meditador toma de sí mismo, podemos decir también que toda meditación sobre objetos es un detenerse del individuo sobre su identidad más profunda: sobre el reflejo de sí mismo en el espejo del simbolismo. En contraste, observamos en otras formas de meditación un detenerse sobre sí mismo sin mediación de ningún símbolo: esto es muy explícito en la fórmula de Ramana Maharshi[1] de meditar sobre la pregunta "¿Quién soy yo?", al igual que en la "especulación" del platonismo medieval. Esta última, que significa literalmente "mirar dentro de un espejo", consiste en concentrarse sobre la pupila de un ojo, y en el reflejo de uno mismo sobre ella. Una referencia a esta práctica puede encontrarse en la obra platónica apócrifa "El Primer Alcibíades", donde Sócrates relaciona la inscripción délfica "Conócete a tí mismo" con esta forma de autocontemplación:

> *Sócrates:* Pero si el alma quiere conocerse a sí misma, ¿no debe entonces mirar dentro del alma, y hacia su región más noble, o sea, donde habitan la razón y la sabiduría? Esta parte del alma se asemeja a la divinidad. ¿No será que aquel que mira en esa dirección y aprende a reconocer todo lo que es de naturaleza divina –Dios y la percepción racional–, pueda también, al mismo tiempo, aprender a conocerse a sí mismo con profundo reconocimiento?[2]

La centralidad de los objetos de meditación es expresión directa de que su función es la de recordar el centro del individuo, el núcleo de su ser. Tanto en sentido externo como interno, los objetos sirven para con-centrarse. La misma palabra medi-tación se refiere a un medio o centro que podemos hallar en nosotros mismos.

Así pues, a la afirmación previa de que la meditación constituye un ejercicio de atención, podemos añadir que es también una práctica de centrado, una práctica de ser uno mismo y conocerse a sí mismo.

¿Pero qué es este "uno mismo"?

De acuerdo a las formulaciones budistas, no hay nada que

se pueda llamar "uno mismo", y la única imagen que puede trasmitir la experiencia de realización es la imagen de *sunyata*, el vacío. *Sunyata* significa literalmente "sin fondo". Tal y como el centro de un mandala por lo general está vacío, y el centro de la cruz se disuelve en la nada de un punto matemático; tal y como el Santo de los Santos no puede ser penetrado, y el Nombre de los Nombres no puede ser nombrado, el centro del ser se experiencia por el meditador que llega al *kensho* (meta) como un vacío, sin fin, y sin fondo. Es la noche de la que surge la luz, el no-ser que sostiene al ser, la ausencia de uno mismo en el corazón de la "mismidad".

Este aspecto vacío del estado de meditación puede considerarse a nivel de la práctica, como una extensión directa del aspecto de concentración. Esta intenta excluir toda otra actividad excepto aquella que el misticismo medieval (Jan van Ruysbroeck) llama un simple "contemplar", y el budismo llama "atención pura". Las acciones de "simple contemplar" y "simple estar sentado" –y la liberación de todo pensamiento que buscan– representan una maximización del darse cuenta y al mismo tiempo una condición de entrega de sí mismo. Que no debemos ver como fenómenos diferentes, sino como aspectos inseparables de un todo: darse cuenta significa ser receptivo, y antes de que la verdadera concentración tome forma es necesario crear el "silencio interior"; una inmovilización del lago de la mente para que éste se convierta en espejo y pueda *reflejar*. Como dijo el místico suabo Suso: "Si un hombre no logra aprehender esta cuestión, que se quede tranquilo y la cuestión lo aprehenderá a él."

Esta disolución del ego culmina en el estado llamado *Nirvana* (extinción) por el budismo, y *fana-f'illah* (aniquilación en Dios) por el islamismo. Pero la "extinción" no es un estado más, sino sólo un *aspecto* de la condición que hemos llamado darse cuenta (culminación de la conciencia) y centrado o identificación con el origen de uno mismo. El *Nirvana* no es solamente la extinción de toda separación y de toda ilusión, sino un despertar a la realidad y encontrar la identidad de uno mismo en el vacío

que contiene todas las cosas –en sí mismas impermanentes y carentes de un "sí mismo".

La descripción precedente del estado meditativo como de darse cuenta, centrado y vacío, puede comunicar la idea de una condición de insensibilidad, lo cual sería una verdad a medias. Es la paz (hesychias) lo que los Padres del Desierto consideraron prueba de éxito en su disciplina, y la meta de la meditación budista es la ecuanimidad (*upekkha*, traducida a veces erróneamente como "indiferencia"). Pero, podríamos preguntarnos, ¿esas paz y ecuanimidad significan carencia de sentimientos o ausencia de reacciones hacia los demás?

La cualidad irradiante de los símbolos de meditación nos responde del mismo modo que los relatos de aquellos que han experimentado los estado excepcionales que estamos tratando de comprender. Los iluminados son amorosos y compasivos, y a la experiencia mística se la describe con frecuencia como de solidaridad con toda la humanidad. No es sólo Buda quien lleva el epíteto de "El Compasivo"; en el cristianismo y el islamismo, también el amor es el aspecto más prominente de la divinidad, la más alta intuición y realización experiencial del *summum bonum* del ser humano. "En el nombre de Alá, el Misericordioso, el Compasivo. . ."; tal es la fórmula que abre cada capítulo del Corán.

¿Son realmente contradictorios amor, compasión y vacío? Si observamos con cuidado, veremos que, al contrario, tal como en los símbolos que muestran un crecimiento desde un centro vacío, o en el *vajra* tibetano –que es simultáneamente vaciedad, joya resplandeciente y la piedra más dura–, hay una condición en que la ecuanimidad puede ser vista como el cimiento del amor, la paz como origen de cuidado, y la ausencia de un "sí mismo" como base de la empatía.

Dicho de otro modo: cuando un individuo renuncia lo que está haciendo, no se produce la inactividad, sino un proceso transpersonal en el que se desarrolla mucha más acción. Cuando aprende a desapegarse tanto respecto del placer como del dolor, no queda indiferente, sino libre de vivir o morir, y de gozar el

regalo de la vida sin preocuparse de ganar o perder. Si esto suena demasiado abstracto, la siguiente anécdota de uno de los grandes maestros del Zen ilustrará cómo se expresa aquel estado en la vida real:

> El maestro Zen Hakuin era muy elogiado por sus vecinos, quienes lo consideraban un individuo que vivía una existencia muy pura. Cerca de su casa vivía una bella chica japonesa, cuyos padres tenían un almacén. Un día, sin previo aviso, los padres descubrieron que la muchacha estaba embarazada. La chica se negó al principio a confesar quién era el padre, pero luego de mucha insistencia nombró a Hakuin.
>
> Terriblemente indignados, los padres increparon al maestro. "¿Ah, sí?", es todo lo que éste atinó a decir al enterarse. Después del parto, el niño fue llevado a casa de Hakuin, quien ya había perdido su buena reputación. Eso no le inquietó, sino que cuidó muy bien del niño, consiguiendo de sus vecinos leche y todo lo demás que el pequeño necesitaba.
>
> Un año más tarde, la muchacha ya no pudo aguantar más y les contó a sus padres la verdad: el auténtico padre del niño era un joven que trabajaba en el mercado de pescado.
>
> De inmediato corrieron el padre y la madre de la chica a ver a Hakuin, contándole lo sucedido, pidiéndole disculpas, y solicitando que les devolviera el niño.
>
> Hakuin estuvo conforme. Al entregar el niño, todo lo que dijo fue: "¿Ah, sí?".[3]

La indiferencia auténtica no es indiferente. Cuando uno es capaz de apartar su pequeño ego (incluyendo sus ideas morales) del curso de su naturaleza íntima, la melodía que tocan los dioses en la caña hueca que se ha vuelto es una melodía de bondad y belleza.

Contestó Yu: ya comprendo. *La música de la tierra canta a través de mil agujeros; la música del hombre se hace*

con flautas y otros instrumentos. ¿Con qué se hará la música de los cielos?

Y dijo el maestro Ki: *Algo sopla a través de mil agujeros distintos.* Algún poder hay allí tras todo ello apagando el sonido. ¿Qué poder será ése?

Chuang[4]

El hombre en quien actúa el *Tao* sin impedimento
No daña a otro ser con sus acciones
Y, a pesar de ello, no se considera a sí mismo
Como "bondadoso" ni como "gentil".

Chuang[5]

Lo que los chinos describen como un gentil apartarse del paso del "gran soplador", o como un vaciarse de la mente, es probablemente lo que la personalidad más egocéntrica del occidental considera como muerte violenta del ego: un sacrificio del "sí mismo" que es el umbral de una conciencia más elevada.

La confluencia entre la experiencia del amor y la aceptación de la muerte es un tema rico tanto en el nivel mitológico como en el de los procesos psicológicos. Podría decirse que todo amor, en cuanto es una ofrenda de sí mismo, se basa sobre un grado de desapego y que toda vida es un consumirse a sí mismo.

Tal vez la idea más significativa en este dominio del amor y la muerte sea la de sacrificio. Podría decirse que los sacrificios visibles que constituyen actos de adoración en diferentes religiones son, como los objetos de meditación, proyecciones por el que sacrifica, de aquel estado mental cuyos aspectos son amor y vacío de sí mismo. "Sacrificio" deriva de *sacer facere*, "hacer sacro"; y como lo clarifica la utilización, la acción sacra es una renuncia con dolor que también es goce. Aparte de distorsiones masoquistas de la actitud sacrificial o de nuestra comprensión de ella, podemos ver aquí una confluencia de los temas de la ecuanimidad (trascendencia de todo apego al placer y al dolor),

la entrega y la muerte: damos aquello que nos fue dado. El goce del que sacrifica no es un placer perverso en el dolor. Si la mente está realmente implicada en su acción, la dicha del estado meditativo es obtener un goce que esté más allá del placer y del dolor, una sensación de sintonía con lo sagrado que sigue al abandono de las preferencias personales.

> Las sensaciones de calor y frío, placer y dolor, son causadas por el contacto de los sentidos con sus objetos. Vienen y van sin durar nunca mucho. Hay que aceptarlas. Un espíritu sereno acepta el placer y el dolor con mente serena, sin ser disturbado por ninguno de los dos.
>
> *Bhagavad-Gita*[6]

Desapegarse de los deseos, tal como lo aconsejan las Escrituras, va más allá de un desapego del placer y del dolor: se aplica además a las formulaciones mentales de vicio y virtud. El hombre que es virtuoso en forma tradicional no está más libre o más abierto a su verdadero ser que el que cae presa de los automatismos del deseo. Dice un proverbio hindú: "Un ruiseñor en jaula de oro no es más libre que otro en jaula de hierro". Y el *Bhagavad-Gita*: "El mundo está prisionero de su propia actividad, excepto cuando las acciones se realizan como culto a Dios. Por esto uno debe realizar toda acción en forma de sacramento, y liberarse de todo apego a los resultados".[7]

Mucho de lo que se ha mencionado en las páginas precedentes anticipa ese aspecto de la meditación que se emparienta con la legalidad, la regularidad o el orden de los símbolos de meditación. La inacción que es acción suprema, la entrega que sintoniza con la voluntad de Dios, el vacío que irradia, la muerte que es vida eterna: todas estas expresiones implican la noción de un desarrollo muy preciso de la experiencia a que el individuo se abre dejando de lado sus patrones habituales de pensamiento y sentimiento y su identidad superficial. Si bien, desde un punto de vista, sus actitudes y experiencias pueden considerarse actos de amor, desde otro punto de vista no es *su* amor, ya que no existe ningún "sí mismo" que ame, sino sólo un canal, un campo o espacio donde el desarrollo pueda tener lugar. En este sentido, puede decirse que el individuo sintoniza con una ley más grande que él:

> Mas, cual rueda que gira parejo, sin saltos,
> mi voluntad y mi deseo fueron movidos por el amor,
> el amor que al sol mueve y las estrellas.
>
> *Dante*[8]

Hemos examinado brevemente a la meditación como práctica de amor, intensidad, humildad, darse cuenta de –y sintonizar con– una regularidad que puede considerarse ley de Dios o ley de nuestro propio ser. También podemos observar el desarrollo de esa característica compartida por los distintos objetos de meditación: la coincidencia de los opuestos, o, más generalmente, la unidad en la multiplicidad.

La unidad y resolución de una contradicción, como característica de la experiencia mística, está lo suficientemente aceptada como para que necesitemos discutirla aquí. Lo relevante, empero, es mostrar cómo la expresión de la unidad se relaciona con las demás que hemos analizado, y cómo constituye otro modo de expresar la experiencia única que es en sí misma una unidad y un centro silencioso de todas nuestras descripciones.

Vamos a considerar primero un aspecto de la meditación que no hemos destacado, y en el que la trascendencia de la dualidad es muy relevante: la desaparición de la distinción habitual entre sujeto y objeto.

Si meditar sobre un objeto implica concentrarse en él, también implica identificarse con él. De este modo, el estudiante Zen deviene en *koan*; el adorador se une a su Dios, y el que medita según las tradiciones de la iluminación, en la medida en que tenga éxito en su meditación, se convierte en "el iluminado".

Desde el punto de vista conceptual, consideramos al "con-

centrarse en" y al "identificarse con" como dos procesos diferentes. Pero ¿es así en la experiencia concreta? Una concentración completa, una entrega total de nuestra atención a otra cosa, alcanzan un punto en que somos pura receptividad colmada por el objeto: ni una pantalla mental donde se refleja al objeto, ni un "Yo" que percibe sino la nada colmada de contemplación: sólo el objeto existe, percibido empáticamente desde su interior, por así decirlo.

No sólo por la meditación se llega a esta experiencia. Esta intenta solamente restaurar el modo *natural* de percepción que nuestras distinciones conceptuales (sujeto y objeto, por ejemplo) han oscurecido. Para ilustrar la recuperación espontánea de esa inocencia perdida –que la fenomenología trata de recuperar en vano– tenemos los siguientes fragmentos de la obra de un autor británico contemporáneo:

> El presente libro intenta descubrir, en forma no convencional, para mí mismo y a mi propio modo, lo que soy y lo que significo en el universo.
>
> ¿Qué soy? Esta es *la* cuestión que voy a tratar de responder lo más simple y honestamente posible, dejando de lado respuestas prefabricadas.
>
> El sentido común me indica que soy un hombre parecido a otros (añadiendo que mido un metro ochenta, canoso, cuarentón, etc.), y que hoy y aquí, en el momento en que escribo sobre este papel, sé como soy.
>
> Hasta ahora nada de malo hay en esa descripción. Pero, el sentido común, ¿ha explicado realmente cómo soy? Aquí los demás no me pueden ayudar: sólo yo estoy en condiciones de decir lo que soy. Inmediatamente, realizo un alarmante descubrimiento: el sentido común se ha equivocado al suponer que me parezco a otros hombres. Aquí están mis manos, mis brazos, mi tronco y mis hombros; sobre los últimos, no hay una cabeza, sino estas palabras y este papel y este escritorio, la pared del cuarto, la ventana, el cielo gris más lejos. . . Mi cabeza ha desaparecido, y en su lugar hay todo un mundo. ¡Y pensar que durante toda mi vida me imaginaba que estaba hecho de acuerdo al diseño común de los demás hombres y animales!
>
> Donde otras criaturas tienen pequeñas terminales redondas de sus cuerpos, bastante constantes en su forma y equipadas con cosas tales como ojos, pelo y boca, para mí hay un universo ilimitado e infinitamente variado. Parece como si sólo yo tuviera un cuerpo que se desvanece, de modo que lo único que queda de él por encima de mis hombros son dos sombras transparentes que se proyectan sobre todas las cosas (las llamaré sombras de nariz si quiero, aunque no se parecen para nada a narices).
>
> Y por cierto que no me imagino para nada viviendo dentro de una bola de veinte centímetros de diámetro y mirando a través de sus ojos de buey. No estoy encerrado en el sombrío interior de ningún objeto, y menos aun dentro de una esfera pequeña y atiborrada, apañándomelas para vivir mi vida entre intersticios. Por el contrario, ando suelto por el mundo. No descubro ni un observador por aquí, ni algo observado allá; ninguna mirilla sobre el mundo, ningún vidrio de ventana, ninguna frontera. No detecto la existencia de un universo, sino que el universo está abierto ante mí. Estas marcas de tinta que se van formando en la hoja de papel son el presente. En este momento no hay nada más que este diseño en blanco y azul, y no hay siquiera una pantalla, donde me imaginaba que tenía la cabeza, sobre la cual proyectar ese diseño. Mi cabeza, mis ojos, mi cerebro, todos los instrumentos que creí que estaban aquí en el centro, son una ficción. Es incomprensible que en algún momento haya llegado a creer en ellos. [9]

La experiencia de identificación sin yo con un objeto o un ser, la conocemos todos en alguna medida, pues subyace a toda auténtica experiencia estética, actitud religiosa y empatía con otro ser humano. Cuando decimos a alguien "te comprendo", no queremos dar la idea de que razonamos y clasificamos su estado mental desde afuera, sino que lo conocemos desde adentro.

La misma palabra intuición expresa esta actitud: *intus-ire,* "ir-dentro", "ponerse dentro".

Al igual que otras experiencias de identificación, la experiencia estética —según lo han explicado los filósofos de la belleza— es desinteresada. El reino del arte está divorciado del de lo práctico. Sólo podemos observar la obra como obra si no estamos personalmente afectados por su trama, y sólo nos abrimos al sentido de la belleza cuando nos sentimos libres de preocupaciones por lo útil. Esta cualidad desinteresada o gratuita de la apreciación estética puede ayudarnos a entender la de la experiencia en que la unidad entre sujeto y objeto alcanza su máximo: el estado de absorción buscado por la meditación.

Todo lo enumerado hasta ahora es absorción: atención concentrada, vaciarse u olvidarse de sí mismo, entregarse completamente a la cuestión o situación presente, fusión con Ello. Si el Ello del meditador es él mismo, la experiencia resultante será la fusión consigo mismo, y la disolución de la dualidad interior. Si, el Ello es Dios, la experiencia será como la expresada por San Pablo cuando dijo: "No soy yo quien vive, sino Cristo el que vive en mí". La actitud del meditador con respecto al mundo ha sido definida expresivamente por un maestro Zen japonés, cuando dijo que uno debe vivir con un corazón vacío para dejar que el mundo lo llene. En cuanto a la actitud del meditador ante Dios, nunca ha sido mejor reseñada que en este célebre relato de Rumi:

> Una vez un hombre llamó a la puerta de su amigo.
> "¿Quién eres, creyente?", preguntó su amigo.
> "Yo", respondió el hombre.
> "Retírate", dijo el amigo. "Esta no es la mejor hora; no hay lugar para alguien tan vulgar a mi mesa".
> . . . retornó y dio vuelta a la casa de su compañero. Temeroso, esforzándose porque ninguna palabra indecorosa se escapara de sus labios, golpeó suavemente la puerta.
> "¿Quién hay en mi puerta?", preguntó su amigo.

> ¡Tú también estás en la puerta, desvergonzado!, gritó el hombre.
> "Ahora sí", replicó su amigo. "Como tú eres yo, puedes pasar, ¡oh yo! No hay lugar en esta casa para dos yoes".[10]

La percepción de la unidad, que caracteriza la profundidad del estado meditativo, ha sido formulada por místicos de todo el mundo, y representa algo más que la fusión del Yo y el Tú. Es un reconocimiento de la unicidad de todas las cosas y todos los seres. En formulaciones monoteístas, todo es expresión de un Dios único; en el panteísmo, todo *es* Dios. En el misticismo no-teísta, todo es una "sustancia", un "eso", un ser que trasciende sus propias manifestaciones fenomenológicas. La unicidad de la Realidad, más allá de sus formas, está expresada magistralmente por una leyenda sufí acerca de un elefante que es llevado a una ciudad de ciegos:

> Toda la ciudad estaba ansiosa por ver al elefante, y algunos ciegos corrieron como locos a encontrarlo. Como ni siquiera conocían la forma y tamaño de un elefante, buscaron información tocando algunas partes del animal.
> Cada uno creyó saber algo, puesto que había tocado una parte.
>
> Cuando regresaron con sus conciudadanos, varios grupos anhelantes se reunieron a su alrededor, todos impacientes por recibir la verdad de quienes seguían a oscuras, preguntando por la forma y el tamaño del animal, y escuchando atentamente las respuestas.
>
> El hombre cuya mano había tocado una oreja dijo: "Es una cosa áspera, grande y ancha como una alfombra". El que había palpado la trompa dijo: "Es como un tubo largo y hueco, terrible y destructivo." El que había tocado las patas dijo: "Es firme y poderoso como una columna."
>
> Cada uno había palpado sólo una de las muchas partes. Cada uno lo había percibido en forma equivocada. Todos se imaginaron una forma que no era la verdadera. Ninguno

llegó a conocerlo en su totalidad: el conocimiento no está del lado de los ciegos. Todos imaginaron algo: algo incorrecto.[11]

En el lenguaje de esta parábola, sería a través de una superación de la ceguera cómo los hombres llegarían a entender que ellos confunden el todo con las partes y el ser con sus atributos, y así llegar a ver la unidad donde ahora experimentan diversidad. A su vez, el acto contemplativo, como la superación de la ceguera, puede llevar al descubrimiento de un todo universal del que todas las cosas son aspectos. La absorción del estado meditativo no sólo hace que el individuo se convierta en el otro, sino que le hace llegar a la esencia del otro, que es la esencia de todas las cosas.

Esto nos lleva directamente a otra característica del objeto de meditación y del estado meditativo: que no hemos destacado aún la cualidad religiosa que ambos comparten. Como dijimos previamente, esa esencia de todas las cosas que es una no-cosa, ese centro desde el que "todo" manifiesta y del cual deriva su valor y significado, esa esencia que el meditador encuentra en sí mismo al perderse a sí mismo, se formula generalmente como "Dios" –o como una entidad cósmica de cualidades numinosas. La meditación ha sido tan largamente asociada a la religión que se da esta conexión por sentada y no nos preguntamos ya si es intrínseca y necesaria. Pero si la meditación es una práctica de darse cuenta, de ecuanimidad y de centrado, de sintonía con nuestra naturaleza, de la capacidad de entregarnos y estar disponibles para nuestras percepciones, de la receptividad y libertad de preconceptos necesarias para la recepción: ¿quiere esto decir que también es un acto de adoración, un acto religioso?

Creo que la pregunta es particularmente apropiada en momentos en que Estados Unidos está comenzando a interesarse en la meditación con una mentalidad orientada hacia la técnica desarrollada en las últimas décadas, y cuando la gente se pregunta si entrenarse en *feedback* y en el control de las ondas alfa y otras funciones cerebrales puede llegar a sustituir a la meditación, prescindiendo así de teorías, teologías e intenciones la persona que emprenda la disciplina.

Al examinar este aspecto de la meditación, comencemos de nuevo considerando los símbolos y sus funciones prácticas. Los objetos de meditación más conocidos son la expresión externa de una condición mental que el individuo se esfuerza en adquirir: el estado de autorrealización, la cumbre de la condición humana, el hombre-Dios. Las imágenes del Buda sentado, los Bodhisattvas de innumerables *tankas*, el Cristo en la cruz, son emblemas de aquel estado. Esos símbolos son "religiosos" en la medida en que las condiciones internas que representan son "religiosas". Que otros objetos de meditación, aquí considerados (como el loto, el fuego, el corazón, etc.), son también emblemas del estado mental que la meditación trata de cultivar[12]; puede ser suficientemente aceptable por quien ha leído las páginas precedentes.

En contraste con los símbolos que representan una condición reconocida como acccesible al hombre, o incluso intrínseca a la naturaleza humana, hay otro tipo de símbolos mentales que representan al ser divino o a entidades espirituales situadas fuera del meditador. Estos objetos de meditación, como los nombres y atributos de Dios, o los espíritus que invocan el mago o el shamán, serían considerados religiosos en virtud de que la actitud hacia ellos o la creencia en ellos y el deseo de unión y contacto con ellos han llegado a ser la definición misma de religión.

Un psicólogo contemporáneo, con su conocimiento de la proyección, se inclinaría naturalmente hacia el punto de vista monista, según el cual las diversas imágenes de Dios concebidas por el hombre son una externalización de su propia experiencia o aspectos de sí mismo.

Por otra parte, a causa de la distancia entre la condición humana ordinaria y el estado divino, ningún modelo puede ser más fiel a la experiencia del hombre que el dualista, en cuyos términos se observa lo divino como fuera y más allá de uno mismo. Tal vez a causa de ello, incluso, en las religiones no-teístas el punto de vista dualista ocupa un lugar tan importante en

la actitud emocional del aspirante a la iluminación. Aunque el budista *mahayana* pueda afirmar intelectualmente que "la otra orilla" es ésta, su experiencia es ante todo la de aspirar, la de intuir otra realidad más allá de las limitaciones del ego, y el sentimiento de devoción típico del espíritu religioso a lo largo y ancho del mundo.

Más aun, tal como ha señalado el Lama Govinda: "Aun el Buda de los textos Palino dudó en denominar la práctica de las más altas cualidades espirituales (amor, compasión, amistad, ecuanimidad), en la meditación como un 'habitar en Dios' *(brahmavihara)* o 'habitar un estado divino'."[13] En este contexto, lo divino no es sólo proyección en el más allá de un objetivo o anhelo humano, sino un término necesario para hablar de una auténtica experiencia de realización. Y la pregunta que sigue inevitablemente es: ¿por qué las más *humanas* cualidades tienen que ser atribuidas a una entidad más allá del hombre? En mi opinión, la razón no se encuentra en el simple contraste entre lo mejor del hombre y su condición habitual, un contraste que conduce a considerar que lo primero es extraordinario y la plenitud de lo natural como innatural. Aparte de ello y de la aptitud de lo "divino" para simbolizar los más altos valores, la esencia de la "otredad" puede hallarse en la misma obediencia del hombre a su verdadera naturaleza. Nuestras "virtudes" tienen su origen en nuestro propio ser; y la carencia de virtudes se encuentra en la traición a la verdadera realidad humana. Pero este "verdadero" ser –lo contrario de nuestro ego autoafirmativo–, es sólo un canal para la expresión de las leyes naturales. En la medida en que seamos "nosotros" mismos, seremos también una parte del cosmos, una ola en el océano de la vida, un eslabón en la cadena de procesos que no empiezan ni terminan dentro de lo que encierra nuestra piel. Esta idea, que cualquiera puede aprehender conceptualmente, ha sido comprendida experimentalmente por hombres de todos los lugares que, al entregarse a su verdadero ser, se sintieron devenir parte de un organismo más grande que ellos mismos. Tal como si una célula comprendiese que es un pequeño componente de un organismo superior, así la experiencia

de la verdadera naturaleza del hombre es inseparable en su mente de la de sentirse sustentado por leyes más amplias, de ser una simple rama en el árbol de la vida, de ser una personificación individual del Camino (*Tao*, la Ley; *Dharma*, la Voluntad de Dios). Las imágenes de este "todo más amplio" varían de acuerdo con las interpretaciones individuales , como las del elefante de la leyenda sufí. Pero todos, desde el místico de la naturaleza hasta el adorador de un Dios fuera del mundo, implican la experiencia del uno mismo como parte de un todo, de uno mismo como vehículo o instrumento, de uno mismo como campo de expresión para el todo, de uno mismo como canal; es decir, que la experiencia de la realidad de uno mismo va de la mano con la experiencia individual de ausencia de un yo o de vaciedad, examinado anteriormente.

En el enfoque budista, la identidad es sólo una ilusión, una separación conceptual del individuo de la matriz del ser. Según otros, como el islamismo, el ego es una realidad que debe morir. Pero éstas son sólo diferencias semánticas, modos alternativos de simbolización. Todo misticismo reconoce la experiencia subyacente de vaciarse de uno mismo y fundirse con la unidad del ser. Comparemos, por ejemplo, los siguientes textos:

1. En el *Parlamento de los Pájaros*, de Attar, cuando los treinta pájaros buscadores sobrevivientes, luego de cruzar los siete valles, encuentran al Simurgh, el monarca que buscaban, "el sol de su majestad los bañó con sus rayos, y en el reflejo de sus rostros, estos treinta pájaros (Si-Murgh) del mundo exterior contemplaron el rostro del símbolo del mundo interior. En su asombro, no supieron si seguían siendo ellos mismos o si se habían convertido en el Simurgh. Finalmente, en estado de contemplación descubrieron que ellos eran el Simurgh y el Simurgh era los treinta pájaros. Al contemplar el Simurgh vieron que éste era realmente el Simurgh. Al percibir ambas cosas a la vez, ellos y El, se dieron cuenta de que ellos y el Simurgh eran el mismo ser. Y nadie en el mundo ha oído hablar de nada igual." Poco después, el Simurgh dice: "Aniquiláos, pues, gozosa y gloriosamente en mí, y en mí os encontraréis a vosotros mismos".[14]

2. "En la arquería", dice Mumeji, un maestro japonés de arquería, "un hombre debe morir por su naturaleza más pura, aquella que está libre de toda artificialidad y deliberación, si desea alcanzar el perfecto goce del *Tao*. Aprended a controlar la emisión de la verdad, fluyendo como un eterno manantial . . . es el modo más simple y directo. Pero el modo más difícil es dejarse morir completamente en el acto de disparar. Para facilitar la muerte de su identidad inferior, el hombre debe ejercitarse sin cesar, adquiriendo gradualmente la actitud correcta".[15]

3. Y dijo Ricardo de San Víctor: "El alma que se zambulle en el fuego del amor divino es como el hierro, que al principio pierde su negrura y luego se calienta hasta el blanco, volviéndose como el mismo fuego. Y finalmente se licúa, y perdiendo su naturaleza se transmuta en una calidad de ser diferente."[16]

La interdependencia entre la experiencia de vaciarse de sí mismo y la entrega a Dios, el *Tao*, el *Dharma* o la Realidad, es la base para comprender la conexión entre la meditación propiamente dicha y las prácticas consideradas como ritual, culto, o plegaria. La meditación pone el acento en cultivar la receptividad y el vacío; la adoración (incluyendo la oración) pone el acento en establecer una conexión entre la conciencia, prisionera del ego, y una realidad que cae más allá de sus límites. El que ora se sitúa frente a un "otro", y, de hecho, la oración ha sido definida como "ponerse en presencia de Dios". Esa conexión, que es el objetivo de las devociones, requiere, para ser efectiva, una cierta pérdida de ego —lo cual es también el objetivo de la meditación—. A la inversa, el logro de la receptividad por parte del meditador implica hacerse transparente con respecto a la realidad. En las formas de meditación que incluyen un objeto, visual o imaginario, el individuo se abre a la realidad simbolizada por ese objeto, acercándose así a la actitud del adorador de un culto. En las formas que no incluyen la concentración sobre un ser divino, o sobre símbolos de "sí mismo" del meditador o de la realidad suprema, el individuo se concentra sobre su propia experiencia, se entrega a su propia existencia, se hace receptivo d *elo que es* sin mirar a través del lente de una construcción simbólica.

Meditación y culto sólo pueden estar divorciados superficialmente: la eficacia de cualquiera de los dos conduce al descubrimiento del otro, y la mayoría de las prácticas contienen elementos de ambos. Si esto no siempre es evidente, ello se debe al infortunado destino de los rituales, que generalmente se convierten en "meros rituales", y a la tendencia de los objetos de superstición. Al considerar los objetos como símbolos para el objetivo del meditador —símbolos que le recuerdan lo que él es, símbolos en que el meditador *deviene* en un proceso que es al mismo tiempo vaciarse de sí mismo y expresión de sí mismo, percibimos varios aspectos de esa actividad sutil que es la meditación, más allá de sus formas aparentes.

Hemos examinado la meditación como un ejercicio de centrado, tanto en el sentido de concentrar nuestras energías como en el de hallar el centro de nuestro ser. La hemos considerado como un ejercicio de entrega a nuestra verdadera naturaleza, de naturalidad, de receptividad, y de permitir que fluyan energías generalmente enterradas bajo roles, programaciones, preconceptos e intenciones conscientes. La hemos examinado en cuanto acto de unificación, para trascender la dualidad de sujeto y objeto y para lograr la ecuanimidad, más allá de las polaridades de la personalidad. Hemos observado un elemento de adoración en la meditación, y hemos advertido que "adorar" es sólo otra forma de hablar de esa experiencia única de atención devota a la percepción receptiva de un ser o un objeto que se convierte en expresión de nuestros valores más elevados.

Hasta aquí, al discutir sobre objetos de meditación, hemos hablado principalmente de ideas e imágenes visuales, con lo cual no hacemos justicia a todo el campo de la meditación contemplativa. El proceso de entrega completa de nuestra atención a una imagen misma no necesita ser estática y puede incluir movi- cualitativamente diferente a la representación física de esa imágen; y así es como se puede entender el uso de los *mudra*, gestos y posturas que evocan ciertas condiciones internas. Y tal como imagen misma no necesita ser estática y puede incluir movimiento, así la representación física de imágenes (en cuyo proceso

el meditador suprime su identificación con su "objeto") también puede tomar la forma de movimiento físico. Algunos tipos de meditación en movimiento permanecen a través del tiempo, como algunos bailes tibetanos y la danza derviche. Otros tipos, como el *Tai Chi Chuan*, son generalmente practicados por quienes desean obtener ciertos objetivos como salud, autodefensa, etc., que son diferentes de los originales. Y aun otros, como las danzas indonesias, han evolucionado como formas artísticas, en las que el propósito de entretener ha hecho olvidar el original de la disciplina.

La conexión entre arte y meditación no se limita al campo de la danza y el teatro, donde el intérprete entrega su ser físico a una forma arquetípica, sino que se extiende a todos los dominios de la creación artística. En el caso de la escultura india clásica, por ejemplo, se instaba al artista a ejecutar una serie compleja de acciones interiores que requerían una práctica prolongada, antes de empezar a trabajar con sus materiales en el mundo exterior.

> El artista (*sadhaka, mantrin* o *yoguin*, según se lo llama alternativamente), luego de la purificación ceremonial, se dirige a un sitio solitario. Allí lleva a cabo los "Siete Servicios", comenzando por la invocación de las huestes de Budas y Bodhisattvas y ofreciendo las flores reales o imaginarias. Después debe dar forma en su pensamiento a los cuatro (e infinitos) modos de amistad, caridad, amor y ecuanimidad. Luego debe meditar sobre el vacío *(sunyata)* o no-existencia de todas las cosas: pues, "en el fuego de la idea del abismo, según se dice, son destruidos para siempre los cinco factores" o conciencia egótica. Sólo entonces el artista podrá invocar a la divinidad anhelada, pronunciando la palabra-semilla apropiada (*bija*), y podrá identificarse totalmente con la divinidad que será representada. Finalmente, al pronunciar el *dhyana mantra* que define sus atributos, la divinidad se hará visible "como un reflejo" o "como en un sueño". Y esta imagen será el modelo del artista.[17]

El proceso de identificación deliberada con un arquetipo no es solamente un puente entre la meditación y el culto, entre

la meditación y el arte; también es la base de la invocación mágica. Comparemos, por ejemplo, la cita previa, de fuentes budistas, con el siguiente párrafo:

> Y ahora describiremos el método mágico de identificación. Primero, la forma simbólica del dios se estudia con el mismo amor con que el artista observa su modelo, de modo que aparezca una imágen mental clara e inamovible de la deidad. De modo similar, los atributos del dios son plasmados en palabras, que se graban perfectamente en la memoria. La invocación comenzará entonces con una plegaria al dios, conmemorando sus atributos físicos, siempre con una profunda comprensión de su verdadero significado.
>
> En la segunda parte de la invocación se escucha la voz del dios, y se recita su expresión característica. En la tercera parte, el mago afirma su identidad con el dios. Y en la cuarta, el dios es invocado nuevamente, pero esta vez como desde sí mismo, como la expresión de la voluntad del dios manifestada en el mago.[18]

Así como las formas artísticas originadas en disciplinas espirituales se han divorciado de su intención original mucho de lo "mágico" puede ser visto como una cáscara vacía o mistificación supersticiosa de una disciplina que no es diferente de la que nos ocupa.

En la medida en que la psiquiatría actual está asimilando parte de lo que era el dominio de las disciplinas espirituales tradicionales, la psicoterapia –deliberadamente o no– también incorpora técnicas de meditación. Algunos psicoterapeutas se han interesado en formas clásicas de meditación (Fromm[19] y Heider[20]); otros han investigado la eficacia terapéutica de esas técnicas (Deikman[21]) o las han introducido en su práctica; otros han fundado métodos terapéuticos basándose en principios similares a la meditación, a veces sin intentar imitar ni modificar las formas tradicionales. Hay dos tipos de práctica de psicoterapéutica de particular relevancia en el examen de la meditación absortiva o concentrativa: la actuación de roles (como en psicodrama o terapia Gestalt), y el uso de la sugestión.

La creciente incorporación de recursos teatrales en la psicoterapia se debe probablemente al reconocimiento de que actuar, al demandar *empatía* del actor, puede constituirse en el mejor camino hacia la comprensión intuitiva. Al actuar comprendemos algo por el hecho de *devenir* en ese algo, en vez de pensar *acerca de* él. Desde otra perspectiva, identificarse es establecer contacto y expresar con sentimientos o experiencias preexistentes en nosotros mismos, que casan con el objeto actuado.

Hay una notoria diferencia entre las nuevas técnicas y el intento tradicional de la meditación de identificarse con un objeto a fin de absorberlo. La diferencia está en la elección del objeto, que en las formas tradicionales es típicamente arquetípico y un símbolo de integración. Por su lado, la psicología contemporánea toma como objeto típico la personificación de un aspecto de la personalidad en conflicto. Estas aproximaciones divergentes podrían ser caracterizadas como "camino del ascenso" y "camino del descenso". Uno es el esfuerzo por explorar, tomar contacto con y asimilar los fragmentos de una psique, que podrían tener que llegar a integrarse en el Todo Divino, y otro es el intento de identificarse directamente con las cualidades del Todo.

La cuestión de las diferencias y similitudes entre meditación concentrativa y estados hipnóticos es complicada, y no la examinaremos aquí en detalle. Pero la atención concentrada sobre un objeto, y la repetición, al igual que en la meditación, son las avenidas principales que conducen a la hipnosis; en ambos estados el individuo puede "entrar en trance". Mientras que en la hipnosis profunda el individuo tiene por lo general amnesia del episodio, y, en general, al trance hipnótico se lo considera un estado de *percepción restringida*, la meditación no incluye la amnesia y la percepción se expande.

Otra similitud entre sugestión y meditación sobre un objeto, es que en ambos casos el individuo *se coloca bajo la influencia de símbolos* (verbales, visuales o de otro tipo) y experimenta los efectos de esos símbolos en sus emociones, en su cuerpo, en sus estados mentales.[22]

La sugestión, tal como se la practica en terapia de apoyo y en hipnoterapia, puede ser considerada como una forma de manipulación en que el terapeuta invoca los estados deseados en la mente de un individuo dispuesto. En muchas técnicas de psicosíntesis (como en la autohipnosis), podemos hablar de una automanipulación, en la que el individuo emplea el conocimiento de cómo crear estados emocionales a partir de símbolos. En general, el meditador es aquél que ha adquirido la habilidad de controlar sus estados interiores, no en el sentido de un control supresor o de un filtro, sino en el sentido de ser capaz de *crear* sus propios estados mentales.

Esta habilidad de automanipulación puede aparecer como una alternativa frente a la autenticidad; así, cuando hablamos de "actuar", tendemos a interpretar la palabra como simple simulación en vez de creación de sentimientos auténticos. Si bien es válido distinguir entre espontaneidad y deliberación, en términos de experiencia subjetiva, en el fondo *siempre* actuamos y hay una condición de la conciencia en que la contradicción entre espontaneidad y deliberación desaparece. En algún nivel, *todos* los estados mentales son elección nuestra; pero "nosotros" no nos identificamos demasiado con el que lleva a cabo la acción. El meditador puede llegar al punto en que él es uno con su ser más profundo, uno con el agente responsable que elige cada experiencia y para quien toda la vida es un juego consciente. Así como las palabras "especulación" y "reflexión" han cambiado su significado –desde el sentido original de receptividad no-conceptual al de pensamiento discursivo–, también el término "meditación" ha cambiado su significado. En el habla común, "meditar" ha llegado a significar "pensar acerca de". Hemos olvidado que significaba el arte de "detenerse" sobre ideas, temas, etc. Sin embargo, este "detenerse" sobre una idea, que realmente constituye la meditación, es lo más opuesto a "pensar acerca de". En la tradición extremadamente antiintelectual del budismo Zen, meditar sobre formas de pensamiento ocupa un lugar prominente (al menos en la escuela Rinzai) en la práctica del *koan*.

Un *koan* es un objeto de meditación que, pese a presentarse ante el pensamiento, desafía todo intento de pensar acerca de él. Es una afirmación que al mismo tiempo expresa un estado de conciencia y es indescifrable para la mente racional, de modo que sólo puede ser comprendido mediante la intuición. O mejor dicho, sólo es comprendido por aquel que comparte la comprensión desde la que ha surgido. Isshu Miura, al comentar un poema de Fu-Daishi, señala: "Si, al llegar a expresiones como éstas, intuyes que te estás encontrando con un familiar cara a cara en el camino y lo reconoces sin ninguna duda, puedes decir entonces que has llegado a comprender al *Dharmakaya*[23]. Pero si empiezas a usar tu sentido común para hacer conjeturas o para correr de un lado a otro siguiendo los consejos de los demás, nunca llegarás a comprender al *Dharmakaya.*"[24]

A los estudiantes de Zen se los insta a no discutir su práctica de *koan* entre sí, considerando que algo tan íntimo y sutil sería como discutir sobre la forma en que cada uno hace el amor. Sin llegar a la intimidad del proceso meditativo, es interesante ver lo que D.T. Suzuki ha escrito sobre su experiencia autobiográfica con los primeros dos *koans* que él recibiera durante su aprendizaje. Suzuki subraya la inmersión total del meditador en su tarea, al punto en que ésta se convierte en asunto de vida o muerte: un hecho sobre el que no he insistido lo suficiente y que puede ser pasado por alto en un tratamiento de la meditación como "mero ejercicio". Suzuki relata cómo trabajó durante un año sin éxito en su primer *koan*, hasta la muerte de su maestro. El *roshi* sucesor le hizo cambiar aquel primer *koan* a *Mu* y entonces . . . .

> . . . Los cuatro años siguientes fueron de lucha mental, física, moral e intelectual. Yo intuía que en última instancia tenía que ser muy simple entender al *Mu*, pero, ¿de qué manera podía captar una cosa tan simple? ¿Quizá con un libro? Leí todos los libros de Zen que caían en mis manos. El templo en que vivía en ese momento, Butsunichi, tenía anexa una capilla dedicada a Hojo Tokimune, y en una de sus habitaciones se guardaban todos los libros y documentos pertenecientes al templo. Durante el verano pasé casi todo el tiempo en esa habitación, leyendo todos los libros que encontrara. Como mi conocimiento del idioma chino era aún limitado, no lograba entender muchos de los textos, pero hice todo lo posible por entender intelectualmente al *Mu* . . . Por el lado del esfuerzo moral pasaba muchas noches en una caverna en el fondo del edificio Shariden, donde se rinde culto al diente del Buda. Pero mi poder de voluntad era débil, y generalmente fracasaba en el intento de quedarme sentado toda la noche en la caverna, encontrando siempre una excusa –los mosquitos, por ejemplo– para irme.
>
> Durante esos cuatro años también trabajaba en varios escritos, como la traducción del *Evangelio de Buda* del Dr. Carus al japonés; pero el *koan* seguía trabajando en mi mente. Era, sin duda alguna, mi mayor preocupación. Recuerdo sentarme en el campo, recostado contra una pila de arroz, pensando que si no podía entender *Mu* la vida no tendría sentido . . .
>
> A veces ocurre que es necesario algún tipo de crisis en la vida para que uno ponga todo su empeño en resolver el *koan*. Hay un relato del libro *Keikoyu Soden, Cuentos de Zarzas y Abrojos*, compilado por uno de los discípulos de Hakuin Zenshi, que narra las arduas experiencias de la práctica Zen.
>
> "Un monje llegó desde Okinawa para estudiar Zen con Suio, uno de los grandes discípulos de Hakuin y un hombre de voluntad de hierro; fue Suio quien le enseñó pintura al mismo Hakuin. El monje se quedó con Suio durante tres años, trabajando en el *koan* del sonido que produce una mano. Cuando llegó el momento de su regreso a Okinawa, el monje aún no había resuelto su *koan*. Compungido, con los ojos cubiertos de lágrimas el monje se dirigió a Suio. El Maestro le consoló diciendo: "No te preocupes. Pospón tu viaje por una semana. Pasaron siete días, y el *koan* seguía sin resolverse. De nuevo volvió el monje a ver a Suio,

quien lo convenció de que se quedara otra semana. Al final de esta semana, el *koan* tampoco se había resuelto, y el Maestro dijo: 'Hay muchos ejemplos de hombres antiguos que han arribado al satori después de tres semanas, de modo que debes probar una semana más'. Pero la tercera semana también transcurrió y el *koan* permanecía insoluble. El Maestro le dio cinco días más al discípulo. Al fin de esos cinco días, el Maestro dijo: 'Ahora deberás probar durante tres días, y si aun así no resuelves el *koan*, entonces deberás morir'. Y entonces, por primera vez, el monje decidió dedicar toda la vida que le quedaba a resolver su *koan*. Y en esos tres días lo logró."

La moraleja es que uno debe decidirse a empeñar todo lo que posee en ese esfuerzo. "El límite del hombre es la oportunidad de Dios." Muchas veces pasa que cuando uno llega al fondo de la desesperación y decide quitarse la vida, entonces viene el *satori*. Para algunos el *satori* llegará demasiado tarde; me imagino que son aquellos que ya marchaban hacia la muerte . . . Personalmente, la crisis extrema me vino cuando estaba decidido a regresar a América a ayudar al Dr. Carus . . . Aquel invierno podría ser mi última oportunidad de ir al *sesshin* y si entonces no resolvía mi *koan*, quizá nunca sería capaz de hacerlo. Y empeñé todas mis fuerzas espirituales en aquel *sesshin*.

Hasta entonces siempre había estado consciente de que *Mu* estaba en mi propia mente. Pero en la medida en que *yo* tenía conciencia de *Mu*, quería decir que estaba en alguna manera separado de *Mu*, lo cual no era un verdadero *samadhi*. Hacia el fin del *sesshin*, alrededor del quinto día, terminó mi conciencia de *Mu*: yo era uno con *Mu*, me identificaba con *Mu*, y ya no existía ninguna separación. O sea, había llegado al verdadero estado de *samadhi*.

Pero con sólo este samadhi no basta. Uno tiene que salir de ese estado, despertar de él, y ese despertar es *Prajna*. El momento de salir del *samadhi* y verlo como lo que es –eso es *satori*.

> . . . Me gustaría subrayar la importancia de tomar conciencia de lo que uno ha experimentado. Después del *kensho*, yo todavía no era totalmente consciente de mi experiencia, y permanecía en una especie de sueño. La verdadera conciencia profunda de la experiencia llegó más tarde, cuando ya estaba en Estados Unidos, cuando la frase Zen "el codo nunca se dobla hacia afuera" se me aclaró de pronto. Esta frase puede parecer que expresa una especie de necesidad; pero ví que la restricción significaba libertad, la verdadera libertad; y sentí que el tema del libre albedrío había quedado definitivamente resuelto para mí.[25]

Esa "cualidad irracional" del *koan* tiene un paralelo en la utilización sufí de chistes como objetos de meditación. El efecto humorístico está precisamente ligado a su paradójica virtud de cortar la coherencia lógica desde un nivel no-lógico de entendimiento. Hay un grupo de relatos atribuidos a un sabio aparentemente estúpido llamado Nasrudín, difundidos por todo el mundo como chistes a los que nadie otorga importancia; he aquí una versión, originada en Medio Oriente, de un cuento conocido, en palabras de Idries Sh'ah:

> Una vez un vecino encontró a Nasrudín arrodillado buscando algo por el suelo.
>
> "¿Qué es lo que perdiste, Mullá?"
>
> "Mi llave", respondió Nasrudín.
>
> Tras unos minutos de ayudarlo en la búsqueda, el vecino preguntó:
>
> "¿En qué lugar se te cayó la llave?"
>
> "En mi casa."
>
> "Pero entonces, ¿por qué diablos la buscas por aquí?
>
> "Porque aquí hay más luz."[26]

Aunque el cuento tiene suficiente significado en su primer lectura, al menos para provocar una respuesta humorística, el lector puede interesarse en explorarlo un poco más, concen-

trando su atención en la situación que se describe. Inquirir, por ejemplo, en el posible significado de *perder la llave*, en la declaración "está en mi *casa*", en la búsqueda allí donde hay más *luz*. Por último, el lector puede preguntarse hasta qué punto el problema de Nasrudín es el problema propio y probar a ver si el dilema le cabe a uno mismo: "*Yo* soy quien busca la llave en el lugar en que no se encuentra."

Los cuentos de Nasrudín tienen mucha importancia en los círculos sufíes. Como nos dice un informante: "La utilización de las leyendas de Nasrudín en los círculos sufíes muestra que la intención del maestro es desarrollar en los estudiantes una forma de pensar diferente de los patrones habituales... Se mantiene que ciertos niveles de comprensión no son posibles mientras el cerebro no aprenda a funcionar de más de una manera; éste es el equivalente del 'proceso de iluminación mística' de algunos sistemas, pero los Naqshbandis parecen sostener la tesis de que el cerebro debe ser preparado gradualmente, sin que la iluminación sea una experiencia tan violenta como en otros métodos."[27]

Cuando la idea-semilla que conforma el objeto de meditación puede ser expresada en pocas palabras, la repetición de tales palabras puede servir como un medio de evitar la distracción. Tal como la concentración en la respiración es importante –entre otras cosas, por ser más fácil darse cuenta de una acción concreta que de un estado interior–, también se le da un apoyo tangible al objeto de meditación por la concentración en una repetición verbal, lo cual ayuda a una continuidad en el darse cuenta.

La repetición de frases o palabras puede ser vocal, subvocal, escrita o mediante imágenes visuales. En todo caso, el carácter de la práctica está más allá de la apariencia mecánica externa. Su objetivo, como en toda meditación, es la absorción del individuo en la idea sobre la que se detiene –y por ello, ningún número de repeticiones podrá sustituir la actitud necesaria ni, quizá, la guía correcta–. Las siguientes palabras autobiográficas

de Mohammed Alawi –al hablar de su maestro– revelan las "dimensiones interiores" de la práctica:

> Su forma de guiar a sus discípulos, etapa por etapa, es muy variada: a unos les habla de la forma en que Adán fue creado, a otros de las virtudes fundamentales, a otros de las Acciones Divinas; y cada lección está hecha a la medida del discípulo de que se trate. Pero su curso preferido –el que siguió conmigo– es prescribir la invocación del nombre único, visualizando sus letras hasta que quedaran inscritas en la imaginación del discípulo. En ese momento el discípulo debe separar y agrandar las letras hasta que cubra todo el horizonte.
>
> Y el *dhikr* continuará de este modo hasta que las letras se conviertan en luz. Y entonces el *Sheikh* le mostrará al discípulo como salir de esa etapa –lo cual es imposible de describir con palabras– y, en la medida en que el discípulo posee suficiente aptitud y preparación (de lo contrario, necesitará purificarse y prepararse espiritualmente), su espíritu se extenderá más allá del universo creado. El discípulo se hallará así en condiciones de distinguir entre lo relativo y lo absoluto. Y verá al universo como un cuenco o lámpara suspendida en un vacío sin principio ni fin. Ese objeto se desvanecerá ante su mirada, mientras se insiste en la invocación y la meditación, hasta quedar como un simple rastro. Y después el mismo rastro ha de desaparecer, hasta que el discípulo quede inmerso en el Mundo del Absoluto y su certidumbre sea reforzada por la Luz Pura. A lo largo de este proceso, el *Sheikh* lo observará, lo alentará paso a paso y le preguntará si mantiene la fe, hasta que el discípulo llegue al punto en que sea consciente de lo que percibe por sus propios medios. Hasta alcanzar ese punto, el *Sheikh* no quedaba conforme, y solía citar las palabras de Dios referentes a 'uno a quien su Señor había dado certeza, y cuya certeza *él había luego seguido por evidencia directa.*'
>
> Cuando el discípulo llega a este punto de percepción

autónoma (percepción que será débil o fuerte según su propia capacidad), el *Sheikh* lo traerá de vuelta al mundo de las formas externas; y este mundo aparecerá ante el discípulo como el inverso de lo que ha sido antes, simplemente porque ahora la luz de su ojo interior ha alboreado. Y lo verá como *Luz sobre Luz*, o sea, como había sido desde siempre en realidad.[28]

La práctica de la repetición oral está muy extendida en forma de *mantras* y letanías, en el recitado de *sutras*, en el *kirtan* o canto de nombres divinos del hinduísmo, en el budismo de la Tierra Pura, en *Nembutsu* y en ciertas formas de plegaria. Su desarrollo más elevado se encuentra probablemente en los círculos sufíes, donde al ejercicio se lo llama *dhikr*, que significa repetición y además reminiscencia. El doble significado es apropiado, puesto que la noción de reminiscencia es al aspecto psicológico del ejercicio lo que la de repetición es al aspecto físico o literal. En la tradición musulmana, pronunciar el nombre de Dios está ligado a los mandamientos divinos que llegan a través del profeta: "Recuerda a tu Señor en tí mismo con humildad y reverencia ... Recuérdame y Yo te recordaré." Aquí observamos ese aspecto de la meditación señalado en páginas anteriores: sacar a flote dentro de uno mismo un estado del ser que no es algo a crear sino nuestra más profunda realidad. Por otra parte, para que esta realidad despierte, "nosotros" debemos hacernos a un lado. En las palabras del *dhikr*, el *zakir* (quien recuerda) presta su atención cada vez más al significado de la repetición, hasta que "ya no se ocupa tanto con el *dhikr* (recuerdo) sino con el *mazkur* (aquél a quien se recuerda o invoca)"[29]. Este doble movimiento de afirmación de la unidad trascendente de la existencia y de negación de las preferencias del ego por los reflejos parciales de la Verdad Unica, es el contenido de una de las formas más conocidas de *dhikr*: La repetición de las palabras de Mahoma "LA ILAHA ILLA'LLAH" (No hay otro dios que Dios).

El siguiente fragmento de *Najmeddin Daya*, un clásico sufí

del siglo XIII, explica las características externas e internas de la repetición:

> Preparar un cuarto vacío, oscuro, limpio, quemando –si es posible– algún incienso de dulce aroma. Sentarse con las piernas cruzadas, de cara a la quiblia (en dirección a La Meca). Con las manos sobre los muslos y el corazón alerta, cuidar que los párpados no se cierren. Y decir con profunda veneración LA ILAHA ILLA'LLAH. Cuando se pronuncia LA ILAHA, el sonido debe salir del ombligo;y cuando se pronuncia ILLA'LLAH, debe aspirarse hacia el corazón, de modo que los efectos poderosos del *Zikr (dhikr)* se hagan sentir en todos los órganos y extremidades. Pero no levantar demasiado la voz. Hay que bajar y atenuar la voz de acuerdo a las palabras "Invoca al Señor en ti mismo con humildad y reverencia, sin sobresalir en la forma de hablar..."
>
> En este estilo, debe pronunciarse el *Zikr* con frecuencia e intensidad, ahuyentando las distracciones y poniendo pasión en el significado de la invocación. Al pensar en LA ILAHA, decir a sí mismo: "No deseo a nadie, no amo a nadie, no quiero encontrar a nadie más que ILLA'LLAH: DIOS". Así, con La ILAHA uno niega y excluye todo objeto que interfiera, y con ILLA'LLAH afirma y elige a Su Majestad Divina como único ser amado, buscado y deseado. En cada *Zikr* el corazón debe permanecer alerta y presente *(hazir)* del principio hasta el fin, negando y afirmando. Si uno encuentra en su corazón algo por lo que sienta apego, hay que dejarlo de lado y regresar a Su Divina Majestad, pidiendo la gracia del amparo sagrado de su Padre espiritual. Con la negación LA ILAHA uno se limpia de ese apego, arrancando del corazón la raíz del amor por ese objeto, y con ILLA'LLAH pone en ese lugar el amor por la Verdad (Dios).[30]

En esta explicación, donde se da tanta importancia al *contenido*, es fácil pasar por alto la importancia de la *forma* o as-

pecto fonético de la repetición verbal. Los nombres de la divinidad, o sus atributos y emanaciones (demonios, ángeles o *djinn* que el mago invoca), son importantes, en todas las tradiciones, en cuanto claves para el éxito de la operación teúrgica. El nombre específico de la fuerza espiritual es como una llave que puede liberar su poder, y así se comprende la relevancia conferida por los sacerdotes egipcios a las palabras pronunciadas en ciertas condiciones (según ha señalado el ilustre egiptólogo Sir E. A. Wallis Budge), o de la pronunciación secreta del tetragrámaton[31].

La idea de que palabras y sonidos puedan tener un "poder" puede ser comprensible y aceptable para la mente moderna, si se formula de modo que los "poderes" invocados sean estados de conciencia y aspectos de la psiquis.[32] En un simbolismo natural, estos se relacionan tanto con sonidos específicos como con gestos, posturas, colores, partes del cuerpo y elementos de la naturaleza, específicos. Hasta cierto punto, esto es reconocido y utilizado por todo buen poeta, cuando elige la expresión fonética apropiada para sus ideas.[33]

En la medida en que un cierto significado es arbitrariamente atribuido a una cierta serie de sonidos, una palabra es un símbolo convencional. Pero las palabras son también símbolos *naturales* en la medida en que su estructura de sonido evoca en nosotros un cierto estado emocional o una atmósfera asociativa. En aquel sentido, la palabra es un símbolo intelectual; en éste, un símbolo emocional: el portador de una experiencia directa.

El uso del aspecto puramente fonético y no-intelectual del simbolismo verbal ha llegado aparentemente a su máximo desarrollo en la tradición hindú del *Mantra Yoga*, y es también componente importante del *Vajrayana* (budismo tibetano). Según el *mantra shastra*, cada elemento o categoría del universo tiene su propio sonido natural, llamado su semilla (*bija*).

Cada elemento tiene su *mantra*, y nuevos *mantras* nacen de la combinación de los primeros. Cada deidad tiene su *mantra*, y cada *mantra* su deidad.

El rey de los *mantras*, así como su origen, es AUM. Hay una

profusa literatura alrededor del significado de AUM y de la técnica de meditación que la utiliza.

El aspecto fonético de un poema puede resultar muy expresivo para quien comprende sus palabras, de modo que la forma sea el contenido lo que la sangre es al cuerpo. Por otra parte, esos mismos sonidos carecerán de valor expresivo para quien no entienda el idioma. De modo similar, argüir que ciertos sonidos son mejores que otros (como las expresiones y recuerdos de experiencias), no quiere decir que el *mantra* sea eficaz al margen del conocimiento que se tiene de su significado. Es decir, que los *mantras* no tienen por qué ser "mágicos" ni mecánicamente eficaces. Sir John Woodroffe, quien ha estudiado el tema en profundidad, opina explícitamente que "la pronunciación de un *mantra*, sin conocimiento de su significado, o del método para usarlo, es apenas un movimiento de los labios; el *mantra* sigue dormido. Son necesarios varios procesos preliminares al *mantra* para efectuar una pronunciación correcta."[34]

El *mantra* (como los símbolos visuales, las posturas, las ideas) es una simple pantalla donde el meditador proyecta facetas de su objetivo. La calidad de la pantalla es importante, pero ningún objeto es un verdadero objeto de meditación mientras continúe siendo un simple objeto.

Si retornamos a considerar el *dhikr* que describimos previamente, veremos que el ejercicio es algo más que una repetición de ciertas palabras. Es obvio por la descripción que, como muchas otras formas de meditación (en el sentido amplio que le damos aquí), este ejercicio es un compuesto coherente de varios elementos: entre otros, una actitud de arrepentimiento y pureza, un sentimiento de veneración, una cualidad de darse cuenta y estar despierto, una humildad sin ego, un amor a Dios, un desapego de todo otro afecto.

Incluso en un sentido externo, esta forma de *dhikr* es algo más que la repetición de una fórmula: "LA ILAHA debe ser sacado del ombligo, e ILLA'LLAH aspirado hacia el corazón, de modo que los efectos poderosos del *dhikr* se hagan sentir en todos los órganos y extremidades". Este aspecto constituye un

puente entre el aspecto mántrico del *dhikr* (la repetición verbal) y otro tipo más de meditación concentrativa que examinaremos brevemente, a pesar (y a causa) de su importancia específica: el ejercicio en que los objetos de meditación son ciertas áreas del cuerpo y las funciones o aspectos de la existencia relacionados.

Meditar sobre los centros corporales, los *chakras* del sistema hindú y del tibetano, y los *lataif*[35] del sistema árabe, es una ciencia espiritual muy compleja (como lo son las del *mandala* o del *mantra*), pero algunos elementos de ella se han difundido como partes de otros tipos de meditación. La mayoría de las formas de meditación, al igual que el *dhikr*, se componen de una combinación coherente de técnicas diversas. Hasta la simple práctica de cortar la respiración en la tradición Zen reúne un número de componentes técnicos, a saber: constante darse cuenta de la respiración; espontaneidad de la función respiratoria que no es alterada por el estado de alerta (una forma de no-hacer); inmovilidad; adopción de la postura del Buda sentado en el instante de la iluminación como medio de evocar la identidad básica o naturaleza búdica del meditador; posición de las manos (*maha mudra*) que significa la unión de los contrarios o la identidad de *samsara* y *nirvana*; dirección de la atención hacia la zona del vientre, de modo que se perciba al cuerpo *centrado* sobre un área que es su centro natural, etcétera.

En muchas de esas prácticas compuestas, el cuerpo adquiere una relevancia particular. Incluso cuando el meditador se ocupa de imágenes, ideas o sonidos, estos son localizados dentro del cuerpo o relacionados con el cuerpo, que así se transforma en un templo para ese ritual. Un ejemplo puede hallarse en la *Plegaria del corazón*, de la tradición cristiana. Esta forma de oración, que constituyó disciplina básica de los primeros Padres de la Iglesia (luego cultivada por los monjes Hesychast del Monte Athos), podría ser llamada el *dhikr* cristiano, como queda evidenciado por los siguientes párrafos de San Simón, el Nuevo Teólogo (extraídos de la *Philokalia*[36]).

Para el avance y elevación del alma humana existen tres métodos de concentrarse en la oración. Todo el que sepa emplearlos en el momento y modo preciso, evitará que su alma caiga y se destruya... Tan inseparablemente como el cuerpo está ligado al alma, la atención debe estar conectada a la oración. . . La atención avanza primero, espiando al enemigo como un explorador . . .

El primer método de concentración tiene las siguientes características: un hombre ora, elevando sus manos, sus ojos y su mente hacia el cielo, entreteniendo pensamientos divinos, imagina bendiciones celestiales, jerarquías angélicas, moradas de santos, y reúne en su mente todo lo que ha aprendido de las Sagradas Escrituras y pondera todo ello mientras ora incitando así a su alma al anhelo y al amor de Dios, a veces incluso entre lágrimas y lamentos. Tal es el primer método de concentración y de oración.

Pero si elige solamente este método, poco a poco sucederá que el hombre sentirá orgullo en su corazón sin darse cuenta y lo que hace le puede parecer que viene de la gracia de Dios. Hay otro peligro de descarriarse en este método: empezar a ver luces, escuchar voces o percibir dulces aromas, entre otros fenómenos similiares. Algunos han sido totalmente poseídos, y su locura los ha llevado al vagabundeo...

El segundo método es cuando un hombre arranca su mente de todo objeto material y se refugia en sí mismo, controlando sus sentidos y reuniendo sus pensamientos para que dejen de retozar entre las vanidades de este mundo. Los pensamientos son entonces examinados, siguiendo las palabras de la oración que pronuncian los labios, y si los pensamientos son poseídos por el diablo y arrastrados hacia cosas vanas y malas, el hombre lucha con gran esfuerzo por retornar a sí mismo tras haber sido atrapado y vencido por alguna pasión. Lo distintivo de este método es que todo ocurre en la cabeza, un pensamiento luchando contra otro. En esta lucha contra sí mismo, el hombre jamás puede encontrar la paz, ni hallar tiempo para practicar las virtu-

des y ganar la corona de la verdad. Como un hombre que lucha contra sus enemigos en la oscuridad. . . porque mantiene toda su atención enfocada en la cabeza, mientras que los malos pensamientos se originan en el corazón, y ni siquiera llega a verlos. . .

El tercer método es realmente maravilloso y muy difícil de explicar. Si uno observa una obediencia perfecta hacia su padre espiritual, se libra de toda preocupación, porque deposita todos sus problemas en los hombros de éste. Y así, lejos de todo apego mundano, puede dedicarse a la práctica celosa y diligente del tercer método, en la medida de que haya encontrado un verdadero padre espiritual, libre de "prelest".[37]

El tercer método no comienza mirando al cielo, elevando las manos ni manteniendo la mente en cosas celestiales, atributos todos del primer método, y no muy alejados del prelest. Tampoco consiste en controlar con la mente (los sentidos) ni vigilar los ataques de los demonios al alma . . . En este procedimiento la mente debe mantenerse en el corazón, cuidándolo mientras ora, manteniéndose siempre en su interior, y desde allí, ofrecer sus plegarias a Dios. Esto es todo; trabaja de esta forma hasta que recibas el sabor del Señor.

. . . En cuanto a los demás resultados que se obtienen con este método, uno los irá aprendiendo –con la ayuda de Dios– por su propia experiencia, si mantiene la mente alerta y a Jesucristo en su corazón, es decir, su oración: "Señor Jesucristo, ten piedad de mí". O como dice uno de los padres sagrados: "Quédate sentado en tu celda, y esta oración te lo enseñará todo."[38]

Además de la oración repetida y de la atención dirigida hacia el corazón, de la misma fuente provienen otras indicaciones y descripciones sobre cómo respirar. El siguiente pasaje proviene del patriarca Callisotis y su colega Ignatius de Xanthopoulos:

Tu sabes, hermano, cómo respiramos: el aire entre y sale. Esta es la base de la vida y del calor del cuerpo. Así que, sentado en tu celda, reúne tu mente, y condúcela por la senda de la respiración, por la que entra el aire, fuérzala a ingresar al corazón, junto con el aire inhalado, y manténla en él. Manténla ahí, pero no la dejes descansando en silencio, sino ofrécele la siguiente oración: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí." Haz que se ocupe en esto constantemente y sin abandonarlo nunca. Pues esta tarea, al librar la mente de ensueños la hace invulnerable a las sugerencias del enemigo y la conduce al deseo y al amor divino.[39]

Un elemento específico del *Nadi Yoga*, asociado frecuentemente con prácticas en apariencia disímiles, está en su primera etapa: centrar, o, enfocar la atención en el abdomen inferior.[40] Esta zona se denomina *hara* en japonés, palabra que designa no sólo el centro del cuerpo sino el centro del alma, lo cual es un concepto prominente en la cultura japonesa. De acuerdo a Durkheim, "Hay altas escuelas que hacen del *hara* el único objeto de sus ejercicios, mientras que en las artes superiores de Japón se considera necesario poseer al *hara* para tener éxito en toda empresa. Para un japonés, aquello que el hombre experimenta en el 'centro de su ser' es la unidad de la vida, lo que sostiene, permea, alimenta y abriga todo."[41]

Cuando nos referimos a disciplinas espirituales que requieren la manipulación de imagen y sonido, podemos concebir a éstos como "simbólicos" y decir que los símbolos evocan una realidad psicológica; o que, en la meditación absortiva, el individuo "deviene" en lo que el símbolo representa. Pero cuando nos referimos al campo de objetos anatómicos de meditación, ¿podemos considerar que éstos son simplemente simbólicos? El centrado en la zona abdominal, por ejemplo, ¿es una simple expresión de centrado psicológico y espiritual, o es una expre-

sión de que cada condición del ser se refleja a la vez en la psique y en el soma?

Si creemos *ser* cuerpos, no tendremos problema en comprender el poder de las técnicas meditativas de centrado corporal para afectar el estado del individuo. Por otro lado, si preferimos considerar las localizaciones físicas como simbólicas de estados internos, no podemos dejar de apreciar que este simbolismo es más familiar y natural que cualquier otro. Aquí, el cuerpo entero lo representa a "uno" (tal como cuando decimos "no me toques"), y las diferentes zonas corporales se relacionan con diferentes campos de experiencia.[42]

En la tradición tántrica de la India y el Tibet, se considera al cuerpo como un espacio con una doble polaridad: una, la de derecha-izquierda (*ida y pingala*, sol y luna; o *ha-tha*, involución-evolución); la otra, la de arriba-abajo (conciencia y poder, espíritu y materia). El trabajo espiritual trata de unificar esos opuestos y llegar al centro de una cruz simbólica. La integración de esta doble polaridad "se experimenta en etapas sucesivas, concretamente en sucesivos *chakras*, cada una de las cuales representa una dimensión diferente de conciencia, con cada dimensión más alta incluyendo las más bajas sin aniquilar sus cualidades".[43]

En forma precisa, al cuerpo se lo considera compuesto de tres zonas en el plano vertical: cabeza, pecho y abdomen, y cada una de esas zonas contiene *chakras* que expresan las especializaciones particulares del carácter de esa zona. Y aquí es donde el sistema hindú y el de los tantras budistas divergen: el primero habla de tres *chakras* en cada una de las regiones extremas; lo que con el añadido del *chakra* del corazón, da un total de siete. La tradición budista, en cambio, sólo considera a dos *chakras* en la cabeza y dos en la región abdominal, por lo que llega a un total de cinco.[44]

El budismo Vajsayana elimina el *chakra swadhist* (el centro genital), y su correspondiente superior el *ajna chakra* (entre las cejas).

Los *chakras* se consideran particularizaciones positivas y negativas (y, en el *tantra* hindú, neutras), de las funciones expre-

sadas por las tres zonas corporales. Este tipo de simbolismo es bastante lógico, y ya viene implícito en el habla diaria, cuando decimos que una persona tiene "agallas", tiene "buen corazón" o es muy "cerebral". He aquí una breve caracterización de las tres zonas (inferior, media y superior) en las palabras del Lama Angarika Govinda:

> El *inferior* es un plano terrestre, de fuerzas elementales de la naturaleza, de materialidad, de corporalidad, de énfasis en el "pasado materializado".
>
> El *superior* es un plano cósmico o universal de leyes eternas, de conocimiento intemporal (que desde el punto de vista humano es siempre percibido como estado "futuro" y como objetivo aún por lograr), un plano de continuo darse cuenta espiritual de lo Infinito, simbolizado en lo ilimitado del espacio y en la experiencia del Gran Vacío *(sunyata)* que comprende igualmente la forma y la no-forma.
>
> El *medio* es el plano humano, de realización personal, en que las cualidades de la existencia terrena y las relaciones cósmicas, las fuerzas de la tierra y las del universo se vuelven conscientes en el alma humana, como una realidad siempre presente y *hondamente sentida*. Por lo tanto, el Centro del Corazón se convierte en la sede de la sílaba-semilla HUM, en contraste con el OM del Centro de la Corona.[45]

Las formulaciones del sistema taoísta de meditación son muy similares: en el hombre hay tres ríos o corrientes (llamados "semilla", "aliento" y "espíritu"), correspondientes –pero no idénticos– a sus manifestaciones físicas e influenciados por éstas. Esos tres "humores", que podrían ser considerados como fuerza generadora, fuerza vital y fuerza espiritual, deben permanecer unidos para generar al hombre inmortal, al "cuerpo de diamante". Según esta concepción: "Hay tres puntos de partida en la meditación; los tres 'campos de cinabrio'. . . o campos del elixir alquímico: el campo 'superior' está en el centro de la

frente, donde reside 'el resplandor de la naturaleza esencial' . . . el campo medio está en el corazón, fuente del elixir rojo cinabrio y del alma consciente; y el campo 'verdadero' está en el centro del cuerpo (aproximadamente entre el ombligo y los riñones) sede de la fuerza vital . . . y el alma inferior . . ."[46]

Para facilitar la comprensión, hemos tratado separadamente las diferentes áreas de simbolización en que puede detenerse el meditador; o sea, las diferentes modalidades sensoriales en las que el meditador puede encontrar el reflejo de su "objeto". Pero debemos señalar que los sistemas de meditación más elaborados sacan ventaja de la correspondencia entre las diversas zonas. Esto puede parecer contradictorio respecto de aquella característica ya indicada de la meditación que pone el acento en la atención a, o concentración en, un solo punto. Pero en realidad, esto no se contradice si distinguimos entre las bases perceptuales del objeto de meditación –que puede llamarse *objeto aparente*– y el significado experiencial que éste transmite, que es el que constituye el *objeto en sí*. Sólo en este nivel de significación llega el meditador a identificarse con su "objeto". Desde el principio, el "objeto" es el mismo meditador, de modo que lo que éste hace en el proceso de tal unificación es *re-absorber* el significado proyectado sobre la imágen, sonido, o cualquier otro símbolo, experimentándolo totalmente como sí mismo.

Cuando consideramos las técnicas que incluyen un objeto sensorial único (visual, motor, somático, musical, mántrico, etc.), vemos que la concentración en el significado evocado coincide con un concentrarse en la representación mental del objeto, y podemos hablar de "concentración" en el sentido técnico habitual. Pero cuando consideramos la meditación con medios múltiples, la concentración en el significado sobre el que convergen los diversos medios simbólicos es paralela a la división de atención en imágenes, sonidos, acciones, etc., que puedan usarse en ese particular *sadhana*. Esta división de la atención es sólo superficial, por cierto; los objetos simultáneos que una persona contempla (*bija, mantra, chakra*) son *en esencia* el mismo,

(si no aspectos complementarios a reunir en un todo comprensivo).

Aunque algunas de las prácticas presentadas en estas páginas son, como hemos dicho, compuestos que reúnen diversos ardides técnicos, un ejemplo ilustrará mejor el uso sistemático de una aproximación multisimbólica a la meditación. He aquí una práctica tibetana, cuyo objeto es la generación del "fuego interior", y en la que uno puede observar cómo se yuxtaponen la devoción, la meditación sobre la respiración, la contemplación de imágenes, el Chakra Yoga y el *mantra:*

> Luego de que el artista *(Sadhaka)* ha purificado su mente por medio de ejercicios devocionales y se ha puesto en estado interior de preparación y receptividad; y luego de regular el ritmo de su respiración, llenándolo de conciencia y de espiritualidad gracias a la disciplina mántrica; dirige su atención hacia el Centro del Ombligo (*Manipura*), en cuyo loto visualizará la sílaba-semilla RAM, y sobre ella la sílaba-semilla MA, de la que emergerá luego *Dorje Naljorma* (en sánscrito, *Vajra-Yogini*), un *Khadoma* de brillante color rojo, rodeado por un halo de llamas.
>
> Cuando el meditador ha llegado a ser uno con la forma divina del *Khadoma* y se percibe a sí mismo como *Dorje Naljorma*, entonces coloca la sílaba-semilla A en el Centro inferior y la sílaba-semilla HAM en el Centro superior (en "el loto de mil pétalos" de la Corona). A continuación eleva, por medio de intensa concentración mental y respiración consciente y profunda, la sílaba-semilla A, a un estado de incandescendencia que, intensificada en cada inhalación, crecerá progresivamente del tamaño de una perla fogosa a la de una llama violenta, y a través del *nadi* medio llegará al Centro de la Corona, donde se ha visualizado la sílaba HAM, de la que fluye el néctar blanco, el Elixir de la Vida, y , al florecer, penetrará por todo el cuerpo.
>
> Este ejercicio puede ser descrito en diez etapas: en la primera, el *susumma*, con su llama creciente, se visualiza tan delgado como un cabello; en la segunda, del grosor de un

dedo meñique; en la tercera, del de un brazo; en la cuarta, tan ancho como el cuerpo, como si el cuerpo mismo se hubiese convertido en un *susumna* y vuelto un vaso único de fuego. En la quinta etapa, la visión se extiende y llega a un clímax en que el cuerpo cesa de existir para el meditador y el mundo entero se vuelve un fogoso *susumna*, un océano furioso e infinito de fuego.

En la sexta etapa comienza el proceso inverso de integración y perfección: la tormenta se calma y el furioso océano es reabsorbido por el cuerpo. En la séptima, el *susumna* se encoge al grosor de un brazo, en la octava, al de un dedo meñique, en la novena, al de un cabello; y en la décima desaparece por completo y se disuelve en el Gran Vacío (en sánscrito, *Sunyata*) en el que se trasciende la dualidad de conocedor y conocido, y se realiza la gran síntesis del completamiento espiritual.[47]

Aquí podríamos trazar una distinción entre dos tipos de objetos de meditación según el campo de percepción al que pertenecen. De un lado, los que examinamos al principio y que expresan centralidad, irradiación, vaciedad, etc., y que puede entenderse expresan la totalidad del ser o naturaleza esencial del hombre (la cruz, el fuego, OM, etc.). Del otro, aquellos, más restringidos en significado, que representan aspectos particulares de la psiquis (la media luna, el agua, la sílaba AH).

La mayoría de los *mantras, chakras* e imágenes corresponden a aspectos específicos de la apariencia humana que, eventualmente se convertirá en objeto de unificación con otros aspectos complementarios, a través de un proceso meditativo como el mencionado recientemente, o a través de una operación ritual. Dentro de estas estrategias, podemos distinguir sistemas contrastantes de meditación. En uno, el individuo invoca su objetivo final, el centro de su ser, el objeto de su aspiración más elevada y su condición más exaltada. En el otro, su objetivo es menos ambicioso: el individuo sólo invoca una parte de su ser, y por ello su operación tiene más posibilidades de éxito. Pero

aun en este sistema, el propósito es reunir en una totalidad las facultades o experiencias sobre las que se medita en forma sucesiva.

En el ejercicio tibetano del *gtum-mo*, por ejemplo, el resultado final se expresa en el símbolo de integración. La palabra *gtum-mo*, en su sentido más profundo, es "el fuego de la integración espiritual que fusiona toda polaridad y todos los elementos mutuamente exclusivos que hayan surgido de la separación de la individualización. Esto es lo que convierte al *gtum-mo* en uno de los símbolos más importantes en meditación".[48] El enfoque difiere aquí del de los ritos védicos, en los que la absorción en el fuego sacrificial es tanto su fin como su comienzo. En la práctica tibetana que aquí describe Govinda, el fuego es resultante de la polaridad y unidad de dos principios opuestos simbolizados en A y HAM. El primero es la sílaba-semilla del principio femenino o materno, y el segundo es la del principio masculino o paterno. A es sabiduría (*prajna*) y HA es amor; la M final, que en tibetano se escribe como un punto (*bindu*), simboliza la unión. Más aun, la acción simbólica de unificación se expresa en otro aspecto de este *sadhana* que estamos considerando.

> . . . La sílaba-semilla A, que representa el principio del conocimiento en esta práctica, y que el sistema hindú de los *chakras* asocia característicamente con el centro de la visión interior (*ajna chakra*), ha de visualizarse en el centro inferior, concretamente en la entrada del *susumna* (el Centro Raíz aquí no se contempla), mientras que la sílaba-semilla HAM, que representa el principio creativo o Elixir de la Vida, se visualiza en el Centro de la Corona. Esta visualización anticipa simbólicamente el objetivo final, puesto que solo cuando el calor de la llameante A alcanza a HAM, se licúa y activa ésta . . . en fuerza generadora de una conciencia iluminada que colma al loto de mil pétalos y, al derramarse, desciende hacia todos los demás centros.[49]

Este tipo de sistemas, y los *tantras* en general, pueden parecer demasiado complicados en comparación a la simplicidad

del camino místico cristiano hacia el *enstasis*[50] o la práctica del *shikan-taza* en el budismo Zen. Pero esa complejidad es sólo otra expresión del hecho de que la simplicidad no es tan fácil de alcanzar como parece. Invocar el objetivo supremo requiere un conocimiento de ese objetivo. Concentrarse sobre la deidad requiere una experiencia de lo sagrado. "Ver la propia naturaleza interior" requiere de un acceso previo a la realidad.

Hay un ejercicio de meditación, en el budismo clásico, llamado "reminiscencias del *nirvana*" o "reminiscencias de la paz". El meditador, en soledad, "recuerda las cualidades del *nirvana*", definidas como el alivio de todo dolor, con las palabras: "Mientras existan los *dharmas*, sean condicionados o incondicionados, el desapasionamiento será considerado el más elevado de ellos, si se lo entiende como dejar la intoxicación del pensamiento, calmar la sed, desarraigar el apego, detener la ronda (del *samsara*), extinguir el deseo, librarse de pasiones, aquietarse, Nirvana (Anguttara Nikaya, 1134)". Este texto nos informa que, al igual que con las otras cinco reminiscencias, la última sólo "puede ser obtenida adecuadamente a nivel de santidad". Afirmación paralela a la de los alquimistas de que, para fabricar oro, hay que tener oro.[51]

Además de este tipo de meditación –que tiene el potencial de conducirnos a un trance completo–, las escrituras budistas de la misma escuela describen otros tipos, concebidos siempre como preliminares, cuyos objetivos son menos ambiciosos. Es interesante ver la lista que presentó Buddhaghosa en el siglo V, en su *Camino a la pureza* (*Visuddhimagga*):

Diez instrumentos: 1, tierra; 2, agua; 3, fuego; 4, aire; 5, azul; 6, amarillo; 7, rojo; 8, blanco; 9, luz; 10, espacio cerrado.

Diez cosas repulsivas: 11, cadáver hinchado; 12, cadáver amoratado; 13, cadáver llagado; 14, cadáver agrietado; 15, cadáver roído; 16, cadáver fragmentado; 17, cadáver cortado y desparramado; 18, cadáver ensangrentado; 19, cadáver comido por los gusanos; 20, esqueleto.

Diez reminiscencias: 21, el Buda; 22, el *Dharma*; 23, el *samgha*; 24, la Moral; 25, la Liberalidad; 26, los *Devas*; 27, la muerte; 28, lo que pertenece al cuerpo; 29, la Respiración; 30, la Paz.

Cuatro estaciones de Brahma: 31, Amistad; 32, Cavidad; 33, Alegría compartida; 34, Ecuanimidad.

Cuatro estados sin forma: 35, situación de espacio infinito; 36, situación de conciencia ilimitada; 37, situación de nada en absoluto; 38, situación en que no hay percepción ni tampoco no-percepción.

Una percepción: 39, los aspectos repulsivos de la comida.

Un análisis: 40, el de los cuatro elementos.[52]

Y de acuerdo a Edward Conze:

> Sólo dos de los cuarenta son beneficiosos siempre y en toda circunstancia: el desarrollo de la amistad y el recuerdo de la muerte. El resto sólo es beneficioso para ciertas personas y en circunstancias muy específicas. La reminiscencia de Buda, por ejemplo, requiere de una fe sólida; y la ecuanimidad presupone cierta experiencia con las "Estaciones de Brahma" que la preceden. De este modo, algunas de esas meditaciones pueden estar fuera del alcance de un individuo, mientras que otras pueden provocar insuperables resistencias, y otras tal vez no cumplan ningún propósito útil. Esto ocurre porque los ejercicios, en sí mismos, carecen de valor. Se practican sólo como antídotos a estados insanos o indeseables específicos.[53]

En el yoga clásico nos encontramos con una situación similar. En el *sutra* vigésimoprimero, dice Patanjali: "El *samadhi* está más cerca para quienes lo desean fervientemente." Y en el vigésimotercero, añade que el *samadhi* también puede lograrse rindiendo el yo a Dios (*isvara-pranidhana*). Esta afirmación siempre ha dejado perplejos a los comentaristas, ya que la filosofía *shamkya*, en cuyos términos se formuló el yoga de Patan-

jali, es atea. Pero Patanjali no promueve la entrega a *isvara* como medio de iluminación, sino las técnicas del Astanga Yoga, que se basa en el desarrollo de la concentración y la voluntad. De todos modos, Patanjali no podría pasar por alto la existencia de esa experiencia universal, que es la médula del camino devocional. Respecto a la necesidad de Patanjali de introducir a *isvara*, señala Mircea Elíade:

> *Isvara* corresponde a un hecho experimental; de hecho puede llegar a producir el *samadhi* sólo si el yogui practica el ejercicio llamado *isvara-pranidhana*, tomando a *isvara* como el objetivo de sus acciones. En su intento por reunir y clasificar todas las técnicas válidas del yoga en la "tradición clásica", Patanjali no podía despreciar las experiencias excepcionales que se producen al concentrarse en *isvara*. Es decir: aparte de las tradiciones de un yoga exclusivamente "mágico", que sólo apela al desarrollo de la voluntad y de los recursos personales del asceta, había otra tradición "mística", en la que las últimas etapas de la práctica yógica eran facilitadas, como mínimo por medio de la devoción . . . a un Dios.[54]

Así como la tradición "mística" (en sentido restringido) se eleva positivamente hacia las alturas, la tradición "mágica" (que también podemos llamar "técnica", o tal vez "teúrgica"), insiste en profundizar en la contemplación de nuestro presente nivel de experiencia o incluso en sumergirse en el submundo sobre el cual se basa la experiencia. Este descenso es sin duda el origen de las asociaciones "diabólicas" a las tradiciones mágicas y tántricas, al igual que la causa de algunos peligros reales. El camino del descenso, inmortalizado por Dante en su viaje a través del infierno, es el de establecer contacto con lo reprimido y lo suprimido, con los "poderes dormidos", sin los cuales no es posible la unidad del ser.

Un medallón medieval, con el texto de la célebre Tableta de Esmeralda de Hermes Trismegisto, porta una inscripción que condensa la idea directiva del viaje de descenso; es un acróstico sobre la palabra "vitriolo", el ácido sulfúrico corrosivo: Visita

Interiora Terrae Rectificando Occultum Lapidem (visita el interior de la tierra y al rectificar, hallarás la piedra oculta). La piedra filosofal, objetivo de los alquimistas, con su virtud de convertir a los "metales humildes" en oro, será hallada gracias a una acción "corrosiva" en el lado terrenal de la existencia, más bien que aspirando a alturas sublimes.

Existen diversas expresiones de este movimiento de descenso en las disciplinas espirituales de la humanidad. Un aspecto de el representado obviamente en el infierno de Dante, es la del viaje de autoexploración; en éste, la contemplación no se dirige a objetivaciones simbólicas de la meta espiritual ni a aspectos particulares de la psique, sino a una experiencia directa sin intermediación de símbolos. Una observación serena e imparcial de lo que somos, sin las limitaciones o prejuicios de lo que juzgamos "bueno", conducirá por fuerza a una reevaluación de lo que somos, y finalmente a un "ver nuestra verdadera naturaleza".

La segunda objetificación de la estrategia del descenso es el uso de formas simbólicas para despertar de su sueño a los habitantes de nuestro oscuro submundo. Como dice el profesor Tucci:

> Los viejos fantasmas, el recuerdo de un mundo lejano y primitivo, los monstruos y las figuras extrañas de los antiguos dioses, los frutos de intuiciones bárbaras y crueles, moran en las profundidades del alma y sería vano intentar suprimirlos, porque reaparecerían por sorpresa en los bordes del subconsciente. El conocimiento no puede negarlos, no puede rechazarlos sino que los *guía* como invitados de los sentidos, hacia senderos más nobles, o los *transforma*.

Esta operación se basa en una perspectiva optimista, que considera que los impulsos indeseables de la personalidad son un simple desequilibrio o mala aplicación de fuerzas naturales que no son malignas en sí mismas. Las imágenes arquetípicas usadas para personificar y convocar a tales fuerzas son, por lo tanto, imágenes que sirven como modelos para dirigir esas fuerzas por

sus canales correctos. Este es el sentido del simbolismo de las divinidades oscuras que ha creado la humanidad. Cuando el genio griego concibió a Dionisios como un dios loco, esta percibiendo lo divino incluso en la locura humana, y reverenciando las fuerzas del caos en el alma individual. Sólo hoy podemos empezar a pensar que éste sea, quizá, el modo más satisfactorio de tratar y "curar" la psicosis.[55] Cuando los hindúes concibieron a Shiva, el destructor, estaban reconociendo el aspecto destructivo de toda acción creadora, y el rol positivo –e indispensable incluso– de la agresión en la vida. Podría suponerse que meditar sobre Shiva conducirá al individuo a asimilar la visión de su interioridad y a encontrar un curso constructivo para su potencial de agresión. Las "oscuras" imágenes de Dionisios, Perséfone y otros, así como la idea del descenso a un mundo subterráneo y la "muerte psicológica" previa a la regeneración, dominaban en los Misterios de la antigüedad. Y era lógico que los cristianos vieran a estos ritos paganos (o sus remanentes en la Edad Media) como misas satánicas y cultos al diablo. El cristianismo europeo, con su ascetismo, fue un intento de llegar a Dios trascendiendo la naturaleza; las religiones de los Misterios, por el contrario, encontraron el alma-espíritu universal *en* la naturaleza, e intentaron una síntesis en la cual el hombre natural fuera incluído y exaltado.

Un tercer aspecto del camino del descenso en la meditación es la importancia atribuida al cuerpo. Occidente, con su pretensión por elevarse, con sus catedrales en punta y su esfuerzo fáustico, ha intentado encontrar un atajo al paraíso, visualizándolo casi siempre más arriba del cuerpo, a pesar de las palabras de Jesús de que el reino de los cielos está dentro. Y cada vez que, en el misticismo cristiano, se emplearon técnicas físicas, tropezaron con críticas y no llegaron a convertirse en parte de la tradición histórica central[56]. En contraste, Oriente siempre dio gran importancia a las técnicas psico-físicas como medio para la iluminación.

Oriente ha afirmado, en general, lo que sólo las tradiciones esotéricas han defendido en Occidente: el hombre –y específicamente, su cuerpo– es un microcosmos que refleja al macrocosmos. En el cuerpo habitan todos los dioses, pero hay que despertarlos. O, en el idioma de los gnósticos alejandrinos, el cuerpo es la cruz en que está clavada nuestra naturaleza crística y la tumba en la que está aprisionado nuestro espíritu.

En una parte del Surangama Sutra, Buda está atando nudos, uno tras otro, en un pañuelo, y a cada nudo le pregunta al discípulo Ananda: "¿Qué es ésto?" Tras atar el séptimo nudo, escuchando siempre la misma respuesta, Buda explica que –a causa del orden en que han sido atados– no todos los nudos son iguales. "Si quieres desatar un nudo, tienes que descubrir antes cómo fue atado. Aquél que conoce el origen de todas las cosas, también conoce su destrucción. Pero quiero hacerte otra pregunta: ¿puede desatar todos los nudos al mismo tiempo?" " ¡No, Señor bendito! Dado que los nudos fueron atados uno tras otro, siguiendo un cierto orden, no puedes desatarlos a menos que sigas el orden inverso".

Empezar por el último nudo, en el *darshan* budista, significa empezar por el cuerpo; y dentro del cuerpo, en el sistema de *chakras*, por su región más corporal: la base, o zona inferior. En este aspecto, el contraste entre Oriente y Occidente es una indicación del espíritu prevaleciente en ambas culturas. El hombre occidental, en su ambición por volar lejos del cuerpo, se ha identificado con la cabeza –o a lo sumo con el corazón–. Los orientales, con no menores ambiciones espirituales, han insistido en adquirir primero un arraigo en el cuerpo y en el centro de gravedad del vientre. Esta experiencia, que puede parecer un asunto trivial, de gimnasia psicológica, ha demostrado ser un ejercicio de muy buenos resultados. Como veremos en la siguiente descripción del profesor Rouselle, la búsqueda de un centro en la región abdominal es un elemento fundamental de la meditación budista:

1) Elegir un cuarto silencioso, ni oscuro ni iluminado. En una habitación con mucha luz, a uno le molestan las imágenes externas; y en una muy oscura, las internas.
2) Elegir una posición confortable, en la que el cuerpo no

se sienta obligado a cambiar demasiado pronto; una posición sentado. Cruzar las piernas en la clásica postura del sastre, no es necesario para quien no esté acostumbrado a ella. Por el contrario, es buena idea apoyar los dos pies con firmeza sobre el piso.

3) Mantener la espalda derecha (con el respaldo de una silla si es necesario) y la cabeza erguida pero un poco reclinada hacia atrás, de modo que la punta de la nariz esté en línea vertical con el ombligo y que "la luz de los ojos" pueda ser dirigida hacia el centro del cuerpo (el plexo solar); y la conciencia dirigida hacia el inconsciente.

4) Mantener los ojos entrecerrados. En un cuarto iluminado o en uno oscuro, los ojos estarán respectivamente cerrados o abiertos. La mirada debe converger hacia la punta de la nariz, con los ojos dirigidos al plexo solar.

5) Mantener las manos juntas, como en el saludo chino, con la derecha formando un puño que la izquierda agarra, representando la comunión natural del *yin* y el *yang*.

6) Antes de empezar a meditar, respirar de tres a cinco veces, en forma lenta, profunda y pareja, para que "el mar de la respiración" *(ch'i hai)* sea estimulado en el abdomen. De este modo, se evitará ser disturbado por la necesidad de respirar durante la meditación. La boca debe permanecer cerrada y la respiración efectuarse completamente por la nariz.

7) Mirar con reverencia a la imagen del Maestro (en el certificado del estudiante), para colocarse como bajo su presencia y abrirse a la meditación en confianza.

8) Desterrar todo pensamiento, creando un vacío mental total. La meditación consiste en "soltar". No es la conciencia superficial, sino el genio creativo de la psique profunda, quien ha de hablarnos.

9) Facilitar la vaciedad de pensamientos con su contraparte positiva, que consiste en dirigir la conciencia hacia el centro del cuerpo, es decir, al inconsciente.

10) Entrar entonces a la primera de las tres etapas preliminares a la meditación. Ligar todos los pensamientos al centro del cuerpo (*eros*), como si fueran simios al pie de un árbol: el enlace entre *logos* y *eros* paralizará los pensamientos "simiescos". Por un acto de imaginación, dirigir la conciencia hacia el plexo solar, o inconsciente. A esta localización se la llama *ting* (en el yoga de la India, *dharana*).

11) Todo lo anterior produce un estado de relajación, aunque todavía exista un débil intento por mantener las amarras. A esta segunda etapa preparatoria, de silencio y liberación, se la denomina *ching*.

12) Arribar a la tercer etapa, al estado de beatitud pacífica (*an*), donde ya no existen esfuerzo ni tensión. En esta etapa uno puede sentir que "algo pasa". Lo que se experiencia entonces es el contenido de la meditación, pero las ideas e imágenes deben ser expulsadas en el acto. Y es imposible imaginar por anticipado cómo será ese contenido. Ciertos disturbios ocasionales ocurrirán temporariamente, pero deben considerarse como indicación de que uno está meditando en forma correcta.[57]

Sería artificial separar en forma absoluta las dos aproximaciones mencionadas, una de ascenso y otra de descenso, una de contemplar la unidad y otra de explorar la multiplicidad, un llamado a la puerta del corazón de las cosas y una búsqueda que arranca en la periferia. Hay sistemas (como la meditación sobre el *Sephira* en la Cábala europea, o la meditación sobre *mandalas*), en que esos dos movimientos son como la inspiración y la espiración. El *mandala*, p.e., es un "psicograma" o "cosmograma", al cual el meditador viaja con su mente, desde la multiplicidad de la cuádruple periferia hacia el centro, y desde allí de regreso a la periferia, produciendo así su propia unificación y relacionándose desde su propio centro con la multiplicidad de la luz.

Pero la hegemonía de uno u otro enfoque en algunos métodos, obliga a preguntarse sobre sus méritos respectivos. ¿Puede decirse que las diversas formas "místicas" y las "técnicas" son

adecuadas para diferentes tipos de personas, o que unas son más correctas que otras? Cada escuela tiene sus opiniones sobre el mérito de este o aquel sistema de meditación, y el número de opiniones contradictorias es suficiente razón para dudar de su objetividad. Los místicos devocionales, por ejemplo, suelen considerar que la noción misma de "técnica" es extraña al dominio espiritual, y conciben los estados superiores de conciencia como dádivas de gracia que no pueden ser conquistadas. "La gracia de la contemplación", dice Bernardo de Clairvaux, "se otorga sólo en respuesta al anhelo y al deseo insistente." Y hasta ese deseo es un regalo de la gracia divina: no es el hombre quien busca a Dios, sino Dios quien busca al hombre. La oración de los místicos cristianos es *oratio infusa*: inspirada e impartida desde las alturas.

Pero aunque la iluminación de la gracia sea un don divino, ¿podemos hacernos receptivos a ella? Será necesaria una investigación empírica para determinar si pueden compararse los dones recibidos por un devoto cristiano y por un sufí, un budista de Tierra Pura o un yogui. Además de la posibilidad de que uno u otro tipo de meditación sea más efectivo o adecuado a diversos tipos de individuos, está la posibilidad de que el camino del descenso o del ascenso sean adaptables a etapas diferentes del desarrollo espiritual. Una de las más memorables expresiones de esta posibilidad es la *Divina Comedia*. Dante describe cómo, poco después de despertar en medio del camino de su vida, se halló perdido en una selva oscura; y vio los rayos del sol iluminando la cumbre de un monte lejano:

> Miré hacia arriba, y vi ya la colina
> vestida con los rayos del planeta,
> que por doquier a todos encamina.[58]

Cuando Dante continuó su camino hacia aquella cima, impulsado por la esperanza, descubrió al poco tiempo que su objetivo era imposible de alcanzar: el camino estaba bloqueado por tres fieras sucesivas, tan terroríficas, que tuvo que abandonar su intento de subir. En aquel momento de desesperación, se le apareció Virgilio para guiarlo, pero a partir de entonces el viaje sería un *altro viaggo*. El atajo del Monte de las Delicias "del cual crece el principio de todo goce", estaba bloqueado, y Dante habría de tomar un largo rodeo a través del Reino de los Muertos, *descendiendo* antes de ascender (Monte Purgatorio). En su forma de encarar la búsqueda espiritual, el descenso al infierno sería el modo mismo de superar los obstáculos al ascenso: por cada uno de los animales que bloqueaban ese camino, habría una región o nivel correspondiente en el mundo de las tinieblas. El viaje a través del infierno es analítico e introspectivo; confronta las pasiones y las fuerzas impulsoras de la vida en su realidad caótica; es una empresa de puro darse cuenta. El ascenso al Monte Purgatorio, en cambio, es un acto de esfuerzo y devoción en el cual el alma es izada por el recuerdo de su objetivo.

¿Es éste el camino de un sólo individuo, Dante Alighieri, o estamos ante una verdad que se aplica a la condición humana en general? ¿Hemos de considerar estos viajes hacia la multiplicidad y la unidad, hacia lo dado y lo posible, hacia el alma y hacia Dios, como formas paralelas, o como etapas sucesivas? Si lo último, para cada individuo, dependerá del lugar en que se encuentre dentro del mismo sendero.

Otro contraste entre las formas de los objetos de meditación mencionados (relacionado con lo que acabamos de exponer), es el que existe entre los diversos grados de apoyo de las técnicas en el mundo físico. En un extremo, encontramos ejercicios de concentración en una imagen mental única. Cerca del otro, encontramos prácticas como la meditación tibetana, antes mencionada, que requiere del uso simultáneo de respiración, visualización, *mantras* y *chakra* yoga. Sin embargo, en ella las imágenes son aún internalizadas, el sonido es silenciado y los *chakras* se usan como meras ayudas para localizar imágenes visuales. La práctica de los ocultistas europeos es mucho más rica en experiencia sensorial cuando al invocar a Hermes se colocan en un octágono rodeado por inscripciones de naturaleza hermética, en una atmósfera donde predomina el color y donde arde el incienso de estoraque. En sus comentarios sobre esta ceremonia, Israel Regardie llama la atención sobre el contraste mencionado

que equipara al existente entre magia y misticismo:

> El misticismo generalmente concibe los sentidos como barreras a la luz del alma, y considera que la presencia del alma no puede manifestarse a causa de la influencia disruptiva de los sentidos y de la mente. En la magia, en cambio, los sentidos –cuando están bajo control– son considerados como portales dorados por los que el Reino de la Gloria puede entrar. Todos los sentidos y todas las facultades deben hacerse participar en la invocación.[59]

Pero un ritual, como un *mantra*, sólo será psicológicamente eficaz si las acciones y percepciones que conlleva están llenas de significado. Y por eso nos preguntamos: si el significado es lo que cuenta, ¿para qué complicar la meditación con imágenes, sonidos, acciones y todo tipo de objetos innecesarios? Hay una leyenda oriental que nos recuerda los esencial:

> Un derviche de ideas tradicionales, mientras caminaba a la orilla de un lago, escuchó otro derviche efectuar su llamado en forma incorrecta. Considerando que era su deber corregir a un equivocado que probablemente estaría haciendo "lo mejor que podía para sintonizar con la idea tras el sonido", el derviche alquiló un bote y remó hasta la isla de donde venía el llamado. Allí corrigió al otro derviche, quien se lo agradeció, y volvió a su orilla, satisfecho por su buena acción. Después de todo, se dice que el hombre que pueda repetir las fórmulas sagradas en forma apropiada, podrá incluso caminar sobre las olas. Mientras así pensaba, apareció ante él una extraña visión; desde la isla, el otro derviche venía caminando sobre la superficie del lago. "Hermano", le dijo al llegar, "disculpa la molestia, pero vengo de nuevo a preguntarte por el método tradicional de repetición que me habías enseñado, porque es muy difícil de recordar."[60]

Si la esencia de la meditación es una actitud, ¿para qué tantas técnicas y rituales? La respuesta será la misma que si preguntamos para qué emplear formas simbólicas en general. ¿Para qué libros, si lo que cuenta es el significado y no las palabras?

¿Para qué la música, si lo que cuenta es el sentimiento y no los sonidos?

El ideal de la meditación es alcanzar tan rotunda comprensión del "significado" que las formas se vuelvan innecesarias[61]; tan directo contacto de la persona con la realidad que no se necesite la técnica. ¿Para qué hace falta el andamio una vez que la casa fue construida?

Los símbolos sirven para indicar algo más allá de sí mismos, pero pueden también convertirse en velos, usurpando el lugar de lo que simbolizan. Las formas religiosas y artísticas, las *Weltanschauungen* filosóficas, brotan todas de ciertas experiencias o de la evocación de experiencias. Sin embargo, la mayoría de las imágenes religiosas y artísticas y de las formas filosóficas se han vuelto símbolos petrificados, meros iconos enmudecidos.

Dándose cuenta de la tendencia común a apegarse a cascarones vacíos y a poner la palabra que expresa una imagen en el lugar del espíritu tras ella, algunas tradiciones místicas recomiendan formas de meditación que dejan de lado símbolos, rituales e ideas. En ellas, la actitud es lo único que importa, y el objeto puede ser cualquier cosa, o ninguna.

Cierto que al ignorar todo objeto o procedimiento se evita el peligro de confundir la cuestión y de tomar la apariencia exterior por la verdadera meta. Pero ¿cómo podemos trasmitir una actitud tan fundamental? Es fácil escribir profusamente sobre esta o aquella técnica de meditación; pero ¿cómo podemos descubrir la meditación sin técnica? En verdad, esto parece tan difícil como pintar la sonrisa del gato de Cheshire sin el gato. Cuanto más simple el objeto de meditación, menos tentación sufre el meditador de enamorarse de algún sustituto falso de su íntimo anhelo, y más es él mismo en su búsqueda, sin apoyarse en un lenguaje de formas. Los místicos cristianos hablan de la oración como "la práctica de la presencia de Dios"; los yoguis hablan del "desapego"; los musulmanes, de la "entrega". Todas estas expresiones apuntan al mismo elefante, pero hay todo un abismo entre esas palabras y la experiencia en que confluyen. ¿Qué ha-

ce el meditador si no tiene símbolos que lo guíen hacia su inefable objetivo?

Yo creo que la respuesta consta de dos partes: 1) tiene el conocimiento de lo que su objetivo *no es*, para así progresar por eliminación y crecimiento; 2) tiene el impulso de su propia esencia, que duerme en su interior y que posee en su propia naturaleza las respuestas de que él carece cuando se identifica con los roles aprendidos y con su propia herencia cultural.

El primer concepto es la columna vertebral del tema del próximo capítulo, "El Camino Negativo". El segundo es la base de los métodos que se describen en el capítulo IV como "Camino de la Entrega", "Camino de la Expresión", o "Camino de los Profetas".

NOTAS

[1] Ramana Maharshi, *Collected Works*, compiladas por Arthur Osborne (Londres, Rider & Co., 1959).
[2] Citado por Wilhelm Fraenger, *The Millennium of Hieronymus Bosch: Outlines of a New Interpretation*, (Chicago, University of Chicago Press, 1951).
[3] Paul Reps, comp., *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings* (NY, Doubleday, 1961).
[4] Thomas Merton, *The Way of Chuang Tzu* (NY, New Directions, 1965).
[5] Ob. cit.
[6] Swami Prabhavananda y Christopher Isherwood, traductores, *The Song of God, Bhagavad-Gita*, con introducción de Aldous Huxley (Hollywood, Marcel Rodd, 1944).
[7] Ob. cit.
[8] Dante, *The Divine Comedy, Paradiso*, XXXIII, 143-45, versión castellana por Dorothy L. Sayers.
[9] Douglas Harding, *The Hierarchy of Heaven and Earth: A New Diagram of Man in the Universe* (NY, Harper & Row, 1957).
[10] Arthur J. Arberry, *Tales from the Masnavi*, Unesco Collection of Representative Works: Persian Series (Londres, George Allen & Unwin, 1961).
[11] Idries Shah, *Tales of the Dervishes: Teaching Stories of the Sufi Masters over the Past Thousand Years* (Londres, Jonathan Cape, 1967).
[12] Si es que podemos hablar de cultivar, ya que el meditador *es* lo que busca y busca lo que él es.
[13] Anagarika Govinda, *Foundations of Tibetan Mysticism* (London: Rider & Co., 1969

[14] Farid al-din Attar, *The Conference of the Birds: A Sufi Allegory Being an Abridged Version of Farid-uddin Attar's Mantiq-ut-Tayr*, traducido al inglés por R.P. Masani (Londres, Milford, 1924).
[15] Citado por Karlfried Graf von Durkheim, *The Japanese Cult of Tranquility* (Londres, Rider & Co., 1960).
[16] Citado por Evelyn Underhill, *Practical Mysticism* (Londres, Jonathan Cape, 1914).
[17] Ajit Mookerjee, *Tantra Art: Its Philosophy and Physics* (Nueva Delhi, Ravi Kumar, 1966).
[18] Aleister Crowley, *Magick in Theory and Practice by the Master Therion* (Nueva York, Castle Books, 1960).
[19] Daisetz T. Suzuki, Erich Fromm y R. de Martino, *Zen Budhism and Psychoanalysis*, (Nueva York, Grove Press, 1963).
[20] John Heider (Ph. D., Duke University, 1968).
[21] Arthur Deikman, "The automatization of the Mystic Experience", *Psychiatry 29*, págs. 324-328, (1966).
[22] Daisetz Suzuki, *The Training of the Buddhist Zen Monk* (Kyoto, The Eastern Buddhist Society, 1934).
[23] "El mundo que nos es revelado cuando observamos nuestra verdadera naturaleza", según una de las muchas definiciones. La comprensión del *Dharmakaya* es el objetivo y el contenido de muchos *koans*.
[24] Isshu Miura y Ruth Fuller Sasaki, *The Zen Koan* (Nueva York, Harcoutr, Brace & World, 1965).
[25] Daisetz Suzuki, *The Field of Zen* (compilado por Christmas Humphreys, Londres, The Buddhist Society, 1969).
[26] Idries Shah, *The Sufis* (Garden City, NY, Doubleday, 1964).
[27] R. Simac, "In a Naqshbandi Circle", *New Research on Current Philosophical Systems* (Nueva York, Octagon Books, 1968).
[28] Martin Lings, *A Moslem Saint of the Twentieth Century* (Londres, George Allen & Unwin, 1961).
[29] Cyprian Rice, *The Persian Sufis* (Londres, George Allen & Unwin, 1964).
[30] Ob. cit.
[31] Israel Regardie menciona una leyenda según la cual "aquel" que conoce la pronunciación correcta de YHVH, conocido como *Shemsha-Memphoresh*, el Nombre Impronunciable, posee los medios para destruir el universo, su universo personal, y lanzar esa consciencia individual el *samadhi*."

Israel Regardie, *The Tree of Life: A Study in Magic* (Nueva York, Samuel Weiser, 1969).
[32] Francis Barret, el precursor inglés de Eliphas Levi, dice en *El mago:* "Todos los espíritus, todas las esencias, están ocultos en nosotros, y sólo nacen y surgen mediante la acción, el poder (la voluntad), la fantasía (la imaginación) del microcosmos."

Ob. cit.
[33] Aun en la estructura natural de los lenguajes parece haber un componente simbólico fonético que no puede ser explicado como onomatopeya. En un estudio ya clásico, Roger Brown demostró que cuando a personas de habla inglesa se les presentan pares de antónimos en inglés, chino, hindú y checoslovaco, pueden aparear el inglés a términos apropiados de los otros idiomas desconocidos, con un grado de éxito superior a la nueva probabilidad.

Citado por David Krech, Richard Crutchfield y Norman Livson, *Elements of Psychology* (Nueva York, Alfred A. Knopf, 1969).

[34] Citado por Regardie, ob. cit.

[35] Shah (ver nota 24).

[36] Una antología místico-ascética, compilada en el siglo XVIII, probablemente por Macarius de Corinto y Nicodemus de la Montaña Sagrada, y publicada por primera vez en Venecia, en 1782. La antología contiene textos de los Padres de la Iglesia del primer milenio.

[37] "Prelest", término específico de esta escuela mística, significa divagar, distracción de la mente, y, más específicamente, "estar perdido en la ilusión, no captar la realidad suprema".

[38] *Writings from Philokalia, on the Prayer of The Heart*, traducido al inglés por E. Kadloubovsky y G.E.H. Palmer (Londres, Faber & Faber, 1951).

[39] Ob. cit.

[40] Algunos métodos dan importancia al plexo solar (como en la posición de las manos en *Za-Zen*, otros eligen un punto debajo del ombligo, y otros el "chakra de raíz".

[41] Durkheim, ob. cit.

[42] William H. Sheldon, *The Varieties of Temperament: A Psychology of Constitutional Differences* (Nueva York, Hafner, 1969).

La obra de Sheldon es una indicación de que esto es algo más que simbolismo.

[43] Govinda, ob. cit.

[44] El budismo vajsayana elimina el *chakra swadhist* (el centro genital) y su correspondiente superior el *ajna chakra* (entre las cejas).

[45] Ob. cit.

[46] Erwin Rouselle, "Spiritual Guidance in Contemporary Taoism", *Papers from the Eranos Yearbooks: Spiritual Disciplines*, Bolingen Series XXX, Nro. 4 (Nueva York, Pantheon Books, 1960).

[47] Govinda, ob. cit.

[48] Ob. cit.

[49] Ob. cit.

[50] El término *"enstasis"*, de moderna introducción, define estados supremos de conciencia en un marco de tranquilidad, en contraste al de exaltación de *éxtasis*.

[51] Edward Conze, *Buddhist Meditation*, Ethical and Religious Classics of East and West, Nro. 13 (Londres, George Allen & Unwin, 1956).

[52] Ob. cit.

[53] Ob. cit.

[54] Mircea Eliade, editor, *From Primitives to Zen: A Thematic Sourcebook in the History of Religions* (Nueva York, Harper & Row, 1967).

[55] Ver página 125.

[56] Y así hallamos, por ejemplo, comentarios de autoridades eclesiásticas sobre que los ejercicios respiratorios de los Hesychasts eran cosa del diablo.

[57] Rouselle, ob. cit.

[58] Dante, ob. cit., Inferno, I, págs. 16-18. (Versión castellana).

[59] Regardie, ob. cit.

[60] Shah (ver nota 11).

[61] En su ensayo sobre la contemplación en el misticismo cristiano, Heiler afirma: "La contemplación se dirige a lo supremo, lo absoluto, lo más alto, hacia Dios en su

totalidad e infinidad e impronunciable plenitud. El espíritu percibe un abismo, un océano, un sol encandilante. Se dejan de lado todos los conceptos e imágenes concretas, todas las *similitudes corporales*, todos los símbolos religiosos y de culto, incluso la humanidad del Hijo de Dios, el niño en el pesebre y aquél que sufre en la cruz."

Friedrich Heiler, "Contemplation in Christian Mysticism", *Papers from the Eranos Yearbooks: Spiritual Disciplines*, Bollingen Series XXX, Nro. 4 (Nueva York, Pantheon Books, 1960).

III

EL CAMINO NEGATIVO

El camino negativo aparenta ser el opuesto de los métodos de meditación previamente examinados (sobre objetos determinados externamente o contenidos mentales originados internamente), pero esto es sólo en la superficie. Más aun, *la dimensión "negativa" de la meditación es la columna vertebral invisible que sostiene a ambos modos concentrativo y expresivo de sintonización.* A primera vista, puede observarse que el esfuerzo concentrativo que implica la meditación, sobre un objeto *único* es de carácter eliminatorio. Está claro, además, que las formas de meditación que conllevan el desarrollo de la receptividad hacia el desenvolvimiento de una experiencia interior, implican una pasividad que sólo es posible mediante un esfuerzo activo por eliminar la ingerencia del pensamiento en la imaginación. La práctica de "soltar", en el sentido de "entregarse a", o de "permitir", no puede ser divorciada de su otro sentido –que es la esencia del camino negativo–: dejar los preconceptos, las expectativas y los hábitos; abandonar los mecanismos de filtro y control que posee el ego.

Dado que la dimensión negativa o eliminatoria de la meditación está presente tanto en la concentración sobre objetos externos como en la concentración sobre objetos "internos" que emerjan espontáneamente (apartándose de la actividad sensorial o desarrollando una atención pasiva) y muchas de sus formas técnicas coinciden con las descritas en el capítulo anterior o en el capítulo último de este ensayo. En consecuencia, en las siguientes páginas nos ocuparemos de las prácticas más características del camino negativo o eliminativo y que, por lo tanto, se acercan más a la pureza de esta orientación en la tecnología espiritual.

Patanjali define al yoga –en la introducción de los *sutras*– como "la *inhibición* de los cambios en la mente". La completa realización de esta inhibición llega sólo en la etapa final de *samadhi*[1]; no obstante, el esfuerzo de eliminación es aspecto básico de cada una de las "ramas" del yoga, incluyendo aquellas que preceden a la meditación propiamente dicha. Quiero subrayar en especial ese aspecto en las primeras dos ramas (*yama* y

niyama), por la luz que ello puede dar al significado espiritual de un aspecto de la ética muy difundido por el mundo.

Yama, el primer paso o rama del yoga, incluye votos de abstención o de autorrestricción: no-violencia, no-posesividad, no mentir, no tomar lo que es ajeno, no anhelar el goce sensual. Si observamos la ligazón entre estos votos (similares a algunos de los mandamientos mosaicos) y posteriores etapas del yoga, podremos entender las amplias implicaciones de extender la meditación al campo de la conducta interpersonal, comparable a las extensiones de la meditación a la filosofía ritual y a ciertas formas artísticas que hemos estudiado anteriormente.

Lo fundamental del *yama* no está para nada en "la moral" tal cual es habitualmente considerada, ni en una visión de una mejor sociedad o en el logro de la felicidad; sino, como en todo el yoga, en derrotar a la Gran Ilusión. Con ese fin, se requiere que el iniciado abandone su apego a lo mundano. *Ahimsa* (no-violencia), p.e., significa, en su más alta expresión, la *trascendencia* total de la necesidad de hacer daño, y por lo tanto no es un simple mandamiento de buena conducta. Del mismo modo, *asteya* no significa solamente abstenerse de robar, sino no malapropiarse de privilegios, de prestigio, de estima personal, y por lo tanto es una práctica de abandonar numerosas formas de apego.

Una función de la práctica de *yama* es ir descubriendo los aspectos sutiles de cada voto, por medio de la observación de sus aspectos más obvios. El yogui se interesa esencialmente en los niveles internos de abstención. Al abstenerse de mentir, el yogui se vuelve más consciente de sus mentiras sutiles, y al encarar a estas últimas llegará a conocer su verdad y así desarrollar su intuición. De modo similar, por medio de la continencia sexual se colocará en posición de entender el grado y naturaleza de sus ansias de goce sensual[2], sin engañarse a sí mismo pensando que un sustitutivo es el objetivo que realmente desea.

En contraste al *yama*, o autolimitación, está *niyama*. Esta segunda rama del yoga viene generalmente formulada en términos positivos. Pero la esencia de la disciplina, como ocurre con

las restricciones, es el desapego, y en ella también predomina un aspecto de eliminación. La pureza, la primera de las reglas, es por definición eliminatoria. Como dice un comentarista de Patanjali: "Purificarse significa *eliminar* de los vehículos de un individuo todos los elementos y condiciones que les impiden ejercer sus funciones correctas y alcanzar su objetivo. . ."

La conformidad, la segunda de las reglas, es "la capacidad de permanecer satisfecho pase lo que pase". Esta capacidad se basa en "la perfecta *indiferencia* hacia los placeres personales y hacia otras consideraciones que influyen en los hombres". Y esto sólo puede ser el resultado final de un proceso de eliminación en el que se trasciende toda identificación y se renuncia a todo apego.

La austeridad, la tercera regla, incluye una variedad de prácticas (ayuno, actos de autodisciplina, votos específicos) que, claramente entrañan *privaciones* de diversos tipos: de comida, de sueño, de confort, etcétera. Como en las anteriores, el objetivo final es una condición de ecuanimidad independiente de satisfacciones físicas, emocionales o aun mentales; un estado en que "la conciencia mora en sí misma" y se experimenta como un ente independiente de todo mecanismo psicofísico. El Kriya Yoga (la práctica de la austeridad y de los dos mandamientos restantes, el estudio de sí mismo y la entrega a Dios), tal como lo indicó Patanjali, se realiza para atenuar las *klesas* y alcanzar el *samadhi*.

Las *klesas* –traducibles como "aflicciones" o "raíces del dolor"– constituyen un aspecto fundamental en la filosofía yoga y un factor relevante en nuestro examen de la actitud eliminatoria en la meditación. Según el yoga, las *klesas* son precisamente *lo que hay que eliminar*: la ignorancia (*avidya*) o no darse cuenta de la realidad; la sensación de que "yo soy" (*asmita*); las atracciones o repulsiones hacia los objetos; el deseo de vivir (o miedo a la muerte).

Avidya, como lo ha explicado Patanjali, es la *klesa* básica que lleva al ser íntimo (*atman*), que es incondicionado y eterno, a confundir su propia identidad. Despojado por *maya* del cono-

cimiento de su naturaleza autosuficiente, el *atman* se enreda en la materia y, particularmente, en el flujo de sus fenómenos psicológicos: percepciones, sentimientos, pensamientos. De esta condición deriva la segunda *klesa*, *asmita* que Patanjali define como una mezcla de la conciencia (*purusa*) y el conocimiento racional (*buddhi*). I. K. Tamini señala en su comentario de los *sutras* que la palabra *"asmita"* deriva de *asmi* ("yo soy", en sánscrito):

> "Yo soy" representa el darse cuenta puro de la existencia propia y por lo tanto la expresión. . . de la pura conciencia o *purusa*. Cuando esta conciencia pura se implica con la materia y pierde el conocimiento de su verdadera naturaleza (por obra del poder de *maya*), el puro "Yo soy" se convierte en "yo soy esto"; donde "esto" puede ser el vehículo más sutil a través del cual esa conciencia opera, o su vehículo más grosero, el cuerpo físico. Ambos procesos (dejar de darse cuenta de su verdadera naturaleza e identificación con sus vehículos) ocurren simultáneamente.[3]

En el contexto de la concepción que el yoga tiene del mundo, el desapego –cuando se lo entiende adecuadamente– no es una cuestión de participar menos en el mundo, sino una cuestión que tiene que ver con la experiencia de la identidad. Esto se hace claro cuando uno considera que hasta la superación de deseos y aversiones (en el resto de las *klesas*) conduce a una *postura* diferente frente a la acción y nunca a la inactividad. El *Nhagavad-Gita*, tal vez la obra más lúcida de la tradición india con referencia a este tema, describe la actitud del *karma yogin* (el yogui que practica la disciplina de la liberación mediante la acción) en términos de *deber*, en contraste a las acciones comunes que dependen del placer o dolor que producen. En este último caso, la acción es motivada por el apego o aversión del que actúa hacia los resultados de su acción; en el primero, se experimenta cada acción en sí misma como única recompensa.

La búsqueda del desapego, no es una característica específica del yoga, sino que existe en todas las tradiciones espirituales. Más aun, un modo menos técnico (lo cual ha dado lugar a interpretaciones incorrectas), el desapego es un rasgo de todos los grandes sistemas religiosos[4]. Por ejemplo, es la médula del repudio cristiano de "lo mundano"[5]; y no se lo puede separar de las formulaciones orientales de Vaciedad. Así como, en el yoga, la práctica del desapego en la vida cotidiana (en forma de votos y reglas) constituye la base para el logro del *ekagrata*, la mente enfocada en un punto que requiere la meditación, también en otras tradiciones las manifestaciones aparentemente éticas de la práctica constituyen un fundamento necesario para una experiencia más radical de trascendencia.

La identidad entre el desapego como actitud en la vida cotidiana[6] y el desapego como actitud en la meditación, es ilustrada con agudeza por el siguiente episodio de la vida del maestro Zen Bokusan:

> Durante los disturbios civiles del siglo XIX, un samurai fugitivo se refugió en el templo del maestro Soto Bokusan. Una partida de tres hombres llegó un día y exigió saber dónde se ocultaba el samurai. "Aquí no hay nadie", dijo Bokusan. "Si no hablas, te cortaremos la cabeza", amenazaron, desenvainando sus espadas. "Si tengo que morir" respondió el maestro Zen, "entonces creo que tomaré un poco de vino". Y sacó una botella, sirvió vino en un vaso y bebió con evidente satisfacción. Los guerreros se miraron entre sí, y finalmente se fueron.
>
> A Bokusan se le preguntó repetidamente sobre este incidente, pero nunca quiso discutirlo. No obstante, un día dijo: "Sí, hay algo que puede aprenderse de esto. Cuando vinieron esos hombres, yo no hice lo que ellos querían pero tampoco los enfrenté ni les pedí clemencia. Simplemente abandoné su mundo y dejé de tener nada que ver con ellos. Después de un rato descubrí que se habían ido. De igual modo, cuando la gente se queja de estar agobiada por pasiones y pensamientos erróneos, debe saber que el camino correcto no es enfrentar ni pedir clemencia ni discutir. Hay simplemente que abandonar toda la pretensión sobre su

mundo y no tener nada que ver con ellos, después de un rato uno descubrirá que se han ido".[7]

Visto desde afuera, el camino negativo puede ser fácilmente confundido con un rechazo hostil del goce, de la naturaleza y del cuerpo humano. Esa confusión es muy comprensible, ya que las acciones externas que constituyen tal disciplina en diferentes países sirvieron de expresión a aberraciones colectivas. El miedo, la inhibición, la vergüenza, la culpa, el odio a sí mismo: todo eso encontró expresión y justificación aparente en la fachada "virtuosa" de una vida de "renuncia". A esta tendencia psicopatológica del mundo occidental se refirió Nietzsche, a través de su Zarathustra, cuando dijo que aquellos que hablaban de esperanzas celestiales, fueron conscientes o no, estaban administrando veneno:

> Ofender a Dios solía ser la ofensa más grande, pero Dios murió y con él murieron quienes lo ofendían. ¡Hoy lo peor es ofender a la tierra reverenciando el seno de misterios más elevados que el destino de la tierra! En una época, el alma despreciaba al cuerpo, y eso era lo máximo. El alma quería al cuerpo magro, horrible, hambriento. Y trataba por ese medio de escapar al cuerpo y a la tierra. Pero esa alma misma era magra, horrible, hambienta: la crueldad era el libertinaje de esa alma.[8]

A pesar de las formas históricamente hegemónicas de pseudo-desapego, pseudo-humildad, pseudo-serenidad, etc. (en donde estas "virtudes" clásicas se convirtieron en muestras de virtud, de un modo puramente extrínseco totalmente incompatible con su verdadera esencia), no es difícil ver que esas falsas interpretaciones, derivan de un modelo auténtico. El desapego, la serenidad y la pureza (por elegir los más denegativos) son aspectos de esa condición ideal de la psiquis que hemos examinado desde diversos ángulos, y que se considera el objetivo final de la meditación.

Una mínima capacidad de no-apego es la base de la aptitud de un individuo saludable para apoyarse en sí mismo, sin confundir su identidad con la de un poseedor de ciertas cosas o la

de un actor de ciertos roles. Esa capacidad es también el origen de una independencia básica con respecto a los demás, que, a su vez, es un prerrequisito de las relaciones genuinas. No apegarse a los propios antojos y estados de ánimo, por otro lado, es parte de la actitud de salud psíquica que definimos como "fortaleza de ego" –la capacidad de alzarse sobre sí mismo– que conlleva la de aceptar el dolor, la incomodidad y la frustración en vez de evitarlos o reprimirlos. Pero más allá de toda medida de salud mental, el camino negativo surge del reconocimiento implícito de que el estado óptimo de conciencia es un desapego total: una entrega tan absoluta del hombre a su deber cósmico que ni siquiera el apego a la vida o miedo a la muerte lo puedan desviar de su camino. En vista de tal aspiración, no podemos sorprendernos ante el menor o mayor grado de displacer que provocan los estilos de meditación en que predomina el mencionado componente[9].

La práctica que aborda más directamente la cuestión del no-hacer (y la subyacente aniquilación del ego), no puede en realidad ser llamada una "técnica":

> Este Ch'an[10] es el supremo Ch'an que nos hace ver instantáneamente la naturaleza de Buda. Pero entonces ¿para qué molestarse en practicar la Meditación de los Siete Días? (Hay que entender que) la capacidad de la gente para practicar el *dharma* se va deteriorando cada vez más. Hoy la gente tiene demasiados pensamientos distractivos en su mente. Por eso los patriarcas han diseñado métodos y técnicas especiales . . .

Entre esas técnicas, la más cercana al puro *wu-wei* (no-acción) es la que el Zen japonés denomina *shikan-taza*, un término traducido aproximadamente como "simplemente sentarse". No mucho tiempo atrás, la Universidad de Stanford invitó a Shrinyu Suzuki Roshi, abad del monasterio Zen Tassajara, de Big Sur (California), a hacer una demostración de la meditación Zen. Suzuki Roshi colocó su almohadón en el piso, se inclinó para saludarlo, explicó que en Za-Zen la espalda se mantiene derecha, las orejas en línea con los hombros, las manos sobre el abdo-

men, (formando un *mudra*), los ojos, entreabiertos, enfocando un punto a un metro del meditador. Y luego empezó a meditar, sin preocuparse por sus oyentes durante una hora, al término de la cual se inclinó ante los que quedaban y se retiró.

Si la no-conferencia de Suzuki Roshi no es suficientemente explícita, tal vez su mensaje deba ser iluminado por lo que él mismo ha declarado en diferentes ocasiones. Para alguien que no esté familiarizado con el Zen o con las experiencias de que el Zen se ocupa, algunas de sus afirmaciones pueden resultar misteriosas e incomprensibles, aunque se aproximan más a explicar la dimensión interior del "simplemente sentarse" que ninguna otra explicación lógica o académica. He aquí algunos extractos de una conferencia de Suzuki Roshi, en el *sesshin* del verano de 1966:

> Como aquí la mayoría sois principiantes, debe resultaros más bien difícil comprender por qué practicamos Za-Zen o meditación de este modo. Siempre decimos "simplemente sentáos", y, si lo hacéis, descubrís que la práctica del Zen –simplemente sentarse– no es tan fácil. Estar "simplemente sentado" puede ser la cosa más difícil. Cuando se tiene la idea de "yo", se quiere tener una razón valedera para trabajar sobre cualquier cosa. Pero si se carece de la idea de "yo", se puede permanecer en calma y en silencio, al margen de si uno trabaja o no trabaja en algo. No perderéis la calma. El test es quedaros quietos y en silencio. Si pasáis el test, significa que no tenéis la idea del "yo". Si basáis vuestra vida en la típica noción de "yo", jamás podréis tener el verdadero éxito. Habrá éxito en cierto sentido, pero cavaréis vuestra propia fosa en otro. De modo que es muy importante trabajar sin la idea de "yo", más importante aun que tomar una buena decisión. Incluso una buena decisión basada en una idea unilateral de "yo" puede crear problemas para los demás así como para uno mismo. . .
>
> Todas las dificultades que encontráis en Za-Zen no deben ubicarse fuera de la propia mente: vuestros esfuerzos deben permanecer en el interior de la mente. En otras palabras, tenéis que aceptar la dificultad de no ser otra cosa que lo que sois. No debéis tratar de hacer esfuerzos especiales de prueba basados en vuestra pequeña mente como decir, por ejemplo: "Mi práctica debería ser mejor." Mi práctica, decís; pero el Za-Zen no es *mi* práctica ni *tu* práctica: es la práctica de Buda. Todos los esfuerzos se basan en la mente grande, de la que no podéis salir. Si el pequeño yo empieza a actuar por su cuenta, eso no es Zen. La mente grande se ocupa de lo que tengáis que hacer. [11]

Y en otra conferencia en el Zen Mountain Center, en 1968, Suzuki Roshi dijo:

> "Quiero explicar shikan-taza, qué es lo que *simplemente sentarse* significa. Unos monjes dijeron a un maestro Zen 'Es muy difícil. ¿Cómo es posible sentarse en un sitio dónde no hace calor ni frío?' El maestro repondió: 'Cuando hace calor, debéis ser Buda caliente. Cuando hace frío, debéis ser Buda frío'. Así es como Dogen Zenji entiende el relato. De hecho, el maestro dijo, 'Cuando haga calor, debéis matar calor. Cuando haga frío, debéis matar frío'. Pero si decís *matar* ese *matar* es extra. Si decís alcanzar la iluminación, ese *alcanzar* es extra. Dogen fue muy directo al decir 'Cuando hace calor, debéis ser Buda caliente. Cuando hace frío, debéis ser Buda frío'. Eso es lo que shikan-taza, simplemente sentarse, significa."
>
> "Cuando vuestra práctica no es buena, sois Buda malo. Cuando vuestra práctica es buena, sois Buda bueno. Y *Bueno* y *malo* también son Buda. *Bueno* es Buda y *malo* es Buda y *vosotros* sois Buda también. Cualquier cosa que penséis, digáis, cada palabra se vuelve Buda. Yo soy Buda. *Yo* es Buda, y *soy* es Buda, y *Buda* es Buda. Buda. Buda. Buda. Buda. Cualquier cosa que digáis. Así que no hay problema. No hay necesidad de traducirlo, ni de molestarse en alambicadas explicaciones del budismo. Todo es Buda:

estar tendido es Buda, cada palabra es Buda. Si decís Budabudabudabudabudabudabudabuda, ése es nuestro camino, eso es shikan-taza. Cuando practicáis Za-Zen con esa comprensión, ése es verdadero Za-Zen. Aunque digamos simplemente sentarse, es difícil entenderlo, y pueda que sea por eso que Dogen Zenji nos dejó tantas enseñanzas. Pero esto no significa que las enseñanzas sean difíciles. Cuando os sentáis, sabéis lo que él quería decir sin pensar y sin esperar nada de la acción. Cuando os aceptáis a vosotros mismos como Buda, o aceptáis todas las cosas como desarrollo de la enseñanza absoluta, de la verdad, del primer principio, o como parte del gran ser, cuando alcanzáis esta comprensión, cualquier cosa que penséis o veáis es la enseñanza misma de Buda y cualquier cosa que hagáis es la práctica misma de Buda. Los problemas surgen porque tratáis de hacer algo, o porque pensáis que nada va a resultar porque habéis hecho algo, o porque sentís que podéis confiar en algo . . ."

"Los maestros que entienden (la doctrina) sólo pueden daros el koan *Mu* en lugar de deciros que simplemente os sentéis. ¡*Simplemente sentarse*! No hay diferencia alguna, y *simplemente sentarse* será varios tipos de koan. Puede haber miles de koans, y *simplemente sentarse* los incluye a todos. Este es el camino directo a la iluminación, a la liberación, al nirvana, o como queráis llamarlo."[12]

Hay otra forma de meditación que incluye al método negativo en alto grado: la que en budismo se conoce como el método *vipassana* o de "meditación de insight[13]", (en contraste con la meditación absortiva, que conduce a los estados de trance llamados *jhanas* (una suspensión del pensamiento y una serenidad más bien que insight). La práctica del método *vipassana*, aunque descrita ampliamente en los textos budistas, fue aparentemente olvidada hasta nuestro siglo, cuando el monje Mahsi Sayadaw, de Burma, lo "redescubrió" y enseñó. En realidad, este método constituye la forma predominante de meditación en Burma, des-

de donde se está extendiendo a otros centros budistas del mundo.[14]

El término *"insight"* (*vipassana*) puede confundir un poco, al sugerir una búsqueda intelectual activa que en realidad no es parte de esta técnica. En ella, el meditador debe percibir "tres características de la existencia": *anicca* (impermanencia), *dukkha* (sufrimiento e insuficiencia) y *anatta* (impersonalidad). Pero esta percepción no será el resultado del pensamiento discursivo sino de la *observación directa* de la experiencia.

La base del método *vipassana* está en la práctica de lo que las escrituras budistas llaman "alerta correcta" o "cimiento del estado de alerta". La "alerta correcta" es el séptimo factor del "camino de ocho ramas que conduce a la extinción del sufrimiento", que a su vez es la verdad número cuatro de las Cuatro Nobles Verdades del budismo.

La "alerta correcta" descansa en dos facultades llamadas atención pura y de una condición absolutamente receptiva en la (*sati*) se usa en asociación con "comprensión clara" (*sampajanna*), y entonces —como lo ha explicado Nyaponika Thera— "alerta se aplica principalmente a la actitud y la práctica de una atención pura y de una condición absolutamente receptiva de la mente". La "atención pura" es el fundamento del método distintivo del *satipatthana* y "desde el principio mismo acompaña la práctica sistemática hasta llegar a sus objetivos más elevados".

Es justamente en la "atención pura" donde se encuentra la orientación característica del *camino negativo*. La misma expresión indica su carácter eliminatorio: la atención pura consiste en el mero registro de impresiones sensoriales, emociones o estados mentales "sin reaccionar respecto a ellos por medio de acciones, discursos u observaciones mentales . . . Al cultivar un estado mental receptivo, que es la primera etapa en el proceso de percepción, la atención pura limpia la mente y la prepara para el resto del proceso". Esta acción de limpieza de la mente es recordada repetidas veces en los textos Pali: la base del estado de alerta es "la purificación del ser".

La atención pura, que puede confundirse con una opera-

ción mental que empobrezca la experiencia, puede, por el contrario, revelar la complejidad del mundo, cuando no lo enmascaran nuestros rótulos simplistas. Según Nyaponika Thera:

> (el individuo) descubrirá primero que donde cree estar lidiando con una unidad, p.e. con un objeto único presentado por un acto único de percepción, en realidad hay una multiplicidad, p.e. toda la serie de procesos físicos y mentales presentados por correspondientes actos de percepción que se suceden rápidamente. Quedará, además, consternado por el descubrimiento de que casi nunca percibe un objeto solo y puro, sin mezclas de ningún tipo. Por ejemplo, la percepción visual normal, si evidencia algún interés para el observador, raramente nos presenta al objeto visual puro y simple; sino que el objeto siempre aparece bajo la influencia de juicios subjetivos añadidos: hermoso o feo, agradable o desagradable, útil, inútil o dañino. Si concierne a un ser humano, también viene acompañado por ideas y preconceptos: ésta es una personalidad, un ego, tal como "yo" también lo soy . . . Es la tarea de la atención pura *eliminar* todos los añadidos extraños al objeto mismo que haya en el campo de percepción.[15]

Un comentario al Sutta Nipata sugiere cómo la atención pura puede ser la base para el "insight" cuando dice que "sólo las cosas bien examinadas en estado de alerta pueden ser comprendidas por la Sabiduría, y nunca las que están confusas". Además, "la atención pura permite que las cosas hablen por sí mismas, sin interrumpir". El consejo implica muy especialmente la supresión de la fantasía o del "soñar despierto", los cuales "a causa de la espesa y pegajosa sustancia de su carácter interminablemente repetitivo, ocupan el reducido espacio de la conciencia del presente, sin darle la oportunidad de formarse y dejándola aun más floja e informe".

Un resumen del método *vipassana* puede encontrarse en la introducción del discurso de Buda sobre las bases del estado de alerta, el Maha Satipatthana Sutta. Las cuatro áreas de contem-

miento", que a su vez es la verdad número cuatro de las Cuatro Nobles Verdades del budismo.
plación —cuerpo, sentimientos, mente y objetos mentales— son tratados en detalles en el resto del Sutra. El estado de alerta del cuerpo, por ejemplo, incluye estar atento a la respiración, a los movimientos y las posturas, y varios ejercicios en los que el meditador observa al cuerpo desde puntos de vista específicos. La meditación respiratoria (*anapana sati*), una piedra angular de este método, es reseñada en gran detalle en el Vinaya y en los Sutta Pitakas, así como en el *Camino de la Purificación*, de Buddhaghosa.

En el capítulo 1 de este libro mostramos una forma modificada del estado de alerta al respirar, que el maestro Mahasi Sayadaw, de Burma, introdujo ya en tiempos modernos. En este ejercicio el meditador presta atención a las sensaciones de ascenso y descenso del abdomen en lugar de a las sensaciones táctiles del aire que pasa por la nariz, como describen los *sutras*. En ese momento fue apropiado discutir este método en conexión con la función de la atención concentrada, y del mismo modo será apropiado ahora usarlo como ilustración del principio de espontaneidad y de abandono del control voluntario, que es el tema del capítulo 4. Todo lo cual nos recuerda la afirmación que hicimos al comienzo del presente capítulo, en el sentido de que el camino negativo no sólo es compatible con las otras dos dimensiones de la meditación, sino que constituye su espina dorsal.

Así como el aspecto absorbtivo de la meditación tiene paralelos en la psicoterapia contemporánea, el aspecto negativo también tiene un paralelo notable por su semejanza con el método *satipatthana*: el ejercicio del "darse cuenta en forma continua", en terapia Gestalt. El objeto de este ejercicio, tal como en la práctica budista del "estar alerta", es simplemente "darse cuenta". El creador del método, Frederick S. Perls, insiste más: en darse cuenta de lo *obvio*. Como en el método *satipattana*, darse cuenta de lo obvio incluye la supresión de la fantasía, minimización de la actividad conceptual y eliminación de recuer-

dos y anticipaciones. "Tengo un solo propósito", dice Perls. "Comunicar un fragmento del significado de la palabra *ahora*. Para mí, no existe nada más que el ahora. Ahora=experiencia=darse cuenta=realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado."

Comparemos esta afirmación con la de Nyaponika Thera: "La alerta correcta recupera para el hombre la perla perdida de su libertad, arrancándola de las fauces del dragón Tiempo. La alerta correcta libera al hombre de las cadenas del pasado, que él estúpidamente intenta reforzar mirando atrás con frecuencia con ojos de añoranza, resentimiento o remordimiento. La alerta correcta evita que el hombre se encadene ahora a miedos y esperanzas imaginarios, a la anticipación de sucesos futuros. Así, la alerta correcta devuelve al hombre una libertad que sólo puede encontrarse en el presente."[16]

La diferencia entre la terapia Gestalt y el método *satipattahana*, es que en la primera el ejercicio de darse cuenta se verbaliza, lo que permite su supervisión. Y es justamente esa supervisión correctiva lo que convierte al ejercico en una *terapia*, en vez de ser (como algunas veces se la denomina) un entrenamiento en darse cuenta. Además de señalar la conexión de este ejercicio Gestalt con la meditación en general y, en particular, con el camino negativo (al entrañar la eliminación de pensamiento, fantasía, memoria y anticipación), no diremos nada más de este procedimiento psicoterapéutico.[17]

NOTAS

[1] Con *samadhi* no nos referimos a un estado mental específico, sino a una gama de estados "superconscientes" que Patanjali ha clasificado de diferentes formas.

[2] Es importante subrayar que es el *ansia* de goce y no el goce de los sentidos los que el yogui busca superar. El placer brota de la experiencia del presente, mientras que el deseo se enlaza a una proyección hacia el futuro y sugiere una falta de aceptación del presente.

[3] I.K. Taimni, *The Science of Yoga* (Adyara, Madras, Theosophical Publishing House, 1965).

[4] El ascetismo práctico, que puede verse como una técnica implícita de desapego, es también una característica generalizada en el shamanismo.

[5] La *Enciclopedia de citas bíblicas* tiene sólo una lista de connotaciones negativas para la palabra "mundo".

[6] Un examen trans-cultural de los ejercicios espirituales que conllevan desapego en la acción sería probablemente empresa de no menor amplitud que la del presente sobre técnicas de meditación –abarcando desde dolorosas ordalías de pubertad hasta sofisticados ejercicios de desidentificación.

[7] Trevor P. Legget, *The Tieger's Cave* (Londres, Rider & Co.).
[8] Friedrich W. Nietzsche, *Thus Spoke Zaratustra* (Chicago, Henry Ragnery Co., 1957).
[9] Algunas artes marciales del Lejano Oriente, que cultivan la serenidad, pueden incluir el enfrentamiento literal con la muerte.

Gama Chen Chi Chang, *The Practice of Zen* (Nueva York, Harper & Brothers, 1959).

[10] *"Ch'an"* es el equivalente chino de "Zen", expresión posterior japonesa derivada de aquélla.

[11] Shrinyu Suzuki Roshi, conferencia en *Wind-Bell*, Vol. V, Nro. 3, 1966.
[12] Suzuki, ob. cit., Vol. VII, Nro. 3-4, 1968.

[13] El término "insight" que no tiene traducción al español, designa una comprensión directa y generalmente repentina que no se origina en deducciones lógicas.

[14] Probablemente el mejor exponente es la obra del discípulo de Sayadow, Nyaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (Londres, Rider & Co., 1969). Otras fuentes de importancia son Mahasi Sayadow, *The Progress of Insight* (Kandy, Ceylán: Buddhist Publishing Society) y Nanomoly Thera, *Mindfulness of Breathing* (Kandy, Ceylán: Buddhist Publishing Society, 1964).

[15] Nyaponika Thera, ob. cit.

[16] Ob. cit.

[17] Más información sobre sus fundamentos y aplicaciones puede encontrarse en *The Attitude and Practice of Gestalt Therapy*, por Claudio Naranjo (a publicarse por Science and Behavior Books), y en Joen Fagan e Irura L. Sheperd, compiladores, *Gestalt Therapy Now* (Palo Alto, California, Science and Behavior Books, 1969).

IV

EL CAMINO DE LA ENTREGA Y DE LA EXPRESION DE "SI MISMO"

El camino del Za-Zen puede considerarse como el camino del abandono de las preferencias personales: un vaciarse a sí mismo de preconceptos (en lo intelectual), de codicia (en lo emocional) y de voluntad egótica, para descubrir que la iluminación supera, o no depende, de la satisfacción de esos hábitos que llamamos nuestra personalidad. Así como existe el movimiento de entregar o soltar algo, podemos ver que también hay en la meditación lugar para la actitud de entregar*se a*.

Esta actitud podría parecer un intento condenado al fracaso, si pensamos que toda entrega a nuestras preferencias es probable que nos deje sujetos a aquellos impulsos de nuestra personalidad que constituyen la misma prisión o círculo vicioso que queremos trascender. Si resulta eficaz decirle "No" a nuestro pequeño ego, ¿podría resultar también eficaz decirle "Sí"? Aquí, como en otras cosas, las paradojas parecen más compatibles con la realidad empírica que con el razonamiento lógico, y la experiencia indica que entregarse *a* los impulsos puede no resultar el callejón sin salida que aparenta.

Hay una anécdota que sugiere cómo una actitud de respeto hacia el impulso espontáneo del momento puede convertirse en una llave para el proceso de meditación. Es un relato sobre un antiguo rey hindú que estaba muy apegado a sus riquezas y, sin embargo, teniendo la sensación de que su vasta fortuna no era nada, anhelaba meditar para aprehender la realidad intemporal.

> Siguiendo las instrucciones de un yogui, sentóse el rey a meditar con entusiasmo, pero cada vez que trataba de fijar su mente sobre lo eterno, se le ponía en blanco. Al poco tiempo, sin que él se diera cuenta, su imaginación comenzó a revolotear alrededor de su hermoso brazalete, con el cual el rey estaba muy encariñado. Ante su mirada de admiración, el verdadero brazalete empezó a destellar con todos los colores del arco iris. Apenas se halló inmerso en esa fantasía, el rey luchó por retornar a Dios. Pero cuanto más trataba de fijar su mente en Dios, mayor era la desilusión que experimentaba. Dios invariablemente se convertía en su mente en el brazalete. Con toda humil-

dad, el rey se dirigió al yogui para pedirle más instrucciones. El yogui sabía como convertir la debilidad misma en fuente de fortaleza; y le dijo: "Dado que tu mente se encuentra tan apegada al brazalete, empieza ahí mismo. Medita acerca del brazalete. Contempla su belleza y sus magníficos colores. Luego pregúntate acerca del origen de esa belleza y esos colores. El brazalete es, en su esencia objetiva, una configuración de vibraciones de energía. La mente perceptiva es quien le presta toda su belleza y color. Por lo tanto, trata de comprender la naturaleza de la mente que ha creado al mundo tal como lo ves."[1]

La decisión de meditar acerca del brazalete se emparienta con lo que hemos llamado el camino del descenso: la contemplación de aspectos individuales de la realidad en vez de su unidad, sea en símbolo o en experiencia directa. Aunque la gran atracción del rey hacia su objeto precioso lo aparta del Uno y lo arrastra hacia una de las Cien Mil Cosas, ¿no es acaso cada uno de esos objetos mundanos también un eco del Uno?

En contraste con el camino del desapego, por el cual vemos al mundo como *"maya"*, podemos en vez desarrollar una actitud de reverencia hacia toda la existencia, y confiar en la brújula que la vida ha puesto en nuestros corazones. Si seguimos de ese modo nuestros sentimientos, en vez de constreñirlos, lo más probable es que descubramos que nuestras preferencias de hoy se vuelven obsoletas frente a las de mañana; que la música que hoy gozamos, los libros que nos nutren, los hombres y mujeres con quienes resonamos, pueden volverse trillados, vacíos de significado, demasiado obvios o superficiales para nuestras futuras percepciones, gustos y necesidades. Y ese cambio de actitud, que haría que nuestros sentimientos presentes aparezcan como indiscriminados, o carentes de orientación, habría tenido lugar precisamente a través de la saciedad y no a través del rechazo. Así como en la vida crecemos superando, y superamos algo cuando lo vivimos hasta el fondo, nuestras percepciones pue-

den ser refinadas por una entrega completa a nuestras voces internas.

Aunque las actitudes requeridas por el camino receptivo y por el concentrativo parecen ser perfectos opuestos lógicos, en realidad no lo son en la experiencia concreta. Será mejor verlos como caminos divergentes que convergen sobre el mismo destino, o como divergentes al comienzo del viaje pero como partes de la misma actitud cuando uno se aproxima a estados más elevados de la conciencia. En estos últimos, la empatía con un objeto atractivo conduce a un estado de ausencia de deseos: la misma gratuidad de la belleza y el desapego hace al mundo más vivo en vez de muerto. Como lo dijo el Maestro Ch'an Hsu Yun: "Oh, mis discípulos y amigos, si no os sentís atados a las Diez Mil Cosas en la mente, descubrireís que la chispa de la vida emana de *todas las cosas*."[2]

La frontera entre la actitud negativa de "simplemente sentarse" y la actitud de entregarse a la experiencia, es una línea muy sutil que se observa con mayor claridad en los casos de visiones, revelaciones y sensaciones físicas que suelen ocurrir durante la meditación. En la tradición Zen, estos fenómenos son denominados *makyo* ("fenómenos diabólicos"); y aunque no se los considera inherentemente malignos, son vistos como obstáculos potenciales al Za-Zen. Según Yojinki, "El discípulo puede desarrollar la facultad de ver a través de objetos sólidos como si fueran transparentes, o puede experienciar su propio cuerpo como una sustancia traslúcida. Puede ver Budas y Bodhisattvas, tener penetrantes "insights" o explicarse con claridad ciertos pasajes de las *sutras* que eran particularmente difíciles de entender. Pero estas visiones anormales y estas sensaciones son sólo síntomas de una dificultad motivada por un desajuste de la mente con la respiración".[3]

El discípulo se sorprenderá ante la indiferencia mostrada por los maestros Zen con respecto a estos fenómenos, y difícil de entender para quien no esté familiarizado con el Camino de la Vaciedad. Los fenómenos del tipo de *makyo* pueden experienciarse como algo deseable y recompensante, y son valora-

dos entre otras religiones. Y a pesar de ello, la actitud del Zen respecto a esos contenidos excepcionales de la conciencia no difiere de su actitud respecto a los contenidos de la conciencia en general: el objetivo es darse cuenta del darse cuenta mismo; o sea, la aprehensión directa de la mente por la mente[4]. Así es como lo ha explicitado Yasutani Roshi, un maestro Zen japonés, que ha pronunciado numerosas conferencias en Estados Unidos, al señalar que *makyo* tiene un significado general y otro específico:

> En términos amplios, la vida entera del hombre común es sólo *makyo*. Hasta Bodhisattvas como Monju y Kannon, tan altamente evolucionados tienen aún rasgos de *makyo*; de lo contrario serían Budas supremos, absolutamente libres de *makyo*. Hasta aquel que siente apego por lo que ha descubierto mediante el *satori*, aún sigue demorado en el mundo de *makyo*. Así que ya veis: el *makyo* existe aún después de la iluminación.[5]

Por lo tanto la actitud que se recomienda ante el *makyo* no es diferente de la que en general caracteriza al Zen: darse cuenta desapegadamente. Si este tema merece especial consideración es porque el carácter excepcional de tales fenómenos parecería justificar una excepción. Por ejemplo, se han mencionado casos de personas que escribieron frases que luego resultaron proféticas, o personas que se sintieron comunicadas con seres divinos. Pero la perspectiva Zen sobre estos estados es que constituyen una mezcla de realidad e irrealidad, alejada todavía de la verdadera iluminación. Estos fenómenos pueden indicar que se progresa en la práctica de la meditación, pero no formarían parte de un estado verdaderamente concentrado.

> Así como los sueños no aparecen en una persona cuando duerme profundamente, sino cuando está medio dormido y medio despierto, tampoco el *makyo* aparece ante aquellos que están en profunda concentración o en *samadhi*. No nos dejemos tentar por la creencia de que esos fenómenos

> son reales o de que las visiones tienen algún significado. Tener una hermosa visión de un Bodhisattva no quiere decir que uno está por convertirse en Bodhisattva, tal como soñar que uno es millonario no significa que uno sea más rico cuando despierta. Por lo tanto, no hay ninguna razón para entusiasmarse con *makyo*. Y tampoco debe haber razón alguna para alarmarse ante visiones de monstruos horribles. Sobre todo, no hay que dejarse seducir por visiones del Buda, o de dioses que imparten bendiciones o que transmiten mensajes divinos, ni por los *makyo* que provocan profecías que luego resultan ciertas. Todo esto es un derroche de energías en un disparatado seguir a la superstición.[6]

Estos mismos fenómenos, criticados por el Zen como sustitutos falsos de la iluminación, son la sustancia de los estados de trance cultivados por el otro camino a la meditación: el territorio de la entrega o del soltar es típicamente el de la experiencia visionaria. Los movimientos automáticos, la liberación de energías físicas dormidas, la glossolalia, la escritura automática, la posesión por espíritus.

Pero si observamos más de cerca a estas actitudes en apariencia opuestas, veremos dónde se encuentran. Por un lado, el camino del desapego, cuando ha madurado, no puede dejar de ser permisivo: un esfuerzo supresor conllevaría apego a ciertas preferencias o percepciones, y no sería coherente con la no-acción. (No es ninguna coincidencia que *makyo* aparezca en Za-Zen; este sistema preconiza un estado de receptividad sin distracciones, y aunque advierte al meditador que no se apegue a sus visiones, tampoco se le dice que las reprima, sino que permanezca en la posición de no hacer y a la vez de permitir, que caracteriza al *shikan-taza.)* Por otro lado, una entrega completa no puede dejar de incluir al desapego: un interés voraz por alcanzar ciertos estados mentales no se asemeja en absoluto a la entrega. Podría decirse que tanto el desapego como la entrega expresan una condición de *abrirse a la experiencia*.

Sin embargo, en la experiencia concreta de la meditación,

este punto de encuentro entre desapego y entrega puede tardar mucho en lograrse. Y así vemos, en sus etapas menos perfeccionadas, un agudo contraste entre un seco ascetismo de la mente[7], y un espíritu dionisíaco tumultuoso; entre el espíritu sereno del monje, y la aparente locura del profeta; entre la búsqueda de la vaciedad, y los fenómenos de posesión por los dioses o las fuerzas cósmicas.

Es justamente esta última –la posesión por espíritus, dioses o energías– la experiencia más característica de la espiritualidad que estamos examinando ahora: tal como una ecuanimidad que trasciende todo sentimiento y pensamiento es lo más característico del camino apolíneo (ver figura 1, pág. 23). La posesión difiere además del camino absorbtivo, en la medida en que no existe en ella la *unión* entre sujeto y objeto[8] (unión que se refleja en la palabra *samadhi: sam* significa "con" o "juntos", en sánscrito), sino un estado en que el sujeto desaparece por completo y se vuelve un simple canal. Puede llegar a decir –como en el caso de un individuo en absorción– "Yo soy Dios"; pero no será él quién habla, sino la entidad que se comunica por su intermedio. Además, y a pesar de la diferencia abismal entre la posesión y el estado ordinario de trance hipnótico. Sería legítimo preguntarse si ambos estados no dependen de una propensión similar dentro del individuo: la tendencia a entrar en estados disociados, es decir, estados en que el estilo, el rol habitual y el centro de la conciencia son abandonados, y en que se adopta –con frecuencia sin conocimiento ni recuerdo de lo ocurrido– una personalidad, rol, estilo y centro de conciencia diferentes.

Cuando contrastamos la dimensión profético-orgiástica del estado de revelación con la dimensión de ecuanimidad y desapego antes comentada, observamos que la diferencia principal es la importancia atribuida al *contenido*. Todo lo que el monje Zen considera *makyo* (imágenes, sentimientos, voces, etc.), es probable que constituya aquí el objetivo mismo de la meditación. La visión interior, la idea, o la verbalización inspirada del shamán, la sibila o el profeta, no son generalmente consideradas

como producto colateral de la búsqueda de un individuo, sino el fin autosuficiente de la función de uno dentro de la comunidad: canal para la revelación.

Desde esta perspectiva, podemos también contrastar los modos revelatorio y concentrativo de la meditación. Aunque ambas formas estén centradas en el contenido difieren, (en especial, en las formas degradadas de ambas) en la importancia relativa que uno pone en el rol social y el otro en el individual (producto frente a persona, mensaje frente a estado), y, fundamentalmente, en el contraste entre el contenido estructural del primero y el no-estructurado e internamente determinado del segundo. Mientras que un cristiano intentará aplicar la idea de muerte y resurrección a su propia vida y actuar en su interior una "imitación" de Cristo, el seguidor de Dionisios se abandonará incondicionalmente a la actividad de su naturaleza interna, para encontrar allí, sin buscarlo, el eterno ritmo de muerte y resurrección.

Tal vez el mejor ejemplo de lo que venimos diciendo se encuentra en el shamanismo, que en su conjunto, personifica el aspecto orgiástico-revelatorio de la vaciedad. No sólo el shamanismo es, en general, una mística de la posesión, sino que el trance del shamán tiene generalmente un contenido definido. Un shamán propiamente dicho no busca la iluminación ni frecuenta los estados alterados de conciencia como una disciplina de desarrollo personal. Un shamán es alguien que ha establecido comunicación con lo sobrenatural (el mundo de los espíritus, según la mayoría de las concepciones shamanísticas), y puede actuar como mediador entre los espíritus o los dioses y el hombre, comunicando a cada parte los deseos de la otra. Por esa función, podría ser llamado un profeta primitivo; su éxtasis, aparentemente, no es para sí mismo sino para los demás: pacientes, discípulos, la comunidad entera. Pero no debemos olvidar que, al convertirse en un portavoz de los dioses, el shamán satisface *su* vocación, y según algunos informes, un shamán que no tiene oportunidad de "shamanizar" tiende a enfermarse.

No hay otro ejemplo mejor que el shamanismo para discer-

nir la naturaleza arquetípica –de origen interno– de los símbolos que en las religiones posteriores cristalizaron en formas convencionales. Ideas tales como el viaje al infierno, el ascenso al paraíso, la muerte y resurrección, no son simples *ideas* dentro del shamanismo, sino experiencias reales que se renuevan una generación tras otra. Y estas experiencias son repetidas con la misma frescura del espíritu original en países tan distantes como los de Sudamérica, el Círculo Artico y Australia. Este dato se interpreta generalmente como indicativo de una "tradición" shamánica extendida por las migraciones. Pero ¿no estaremos, quizá, exagerando la necesidad de una tradición a causa de nuestra ignorancia experiencial del mundo arquetípico? Es muy posible que la esencia de la tradición resida en una tradición de no-tradición: la promoción de una apertura –quizá más fácil en culturas preindustriales–, por la que uno puede descubrir en sí mismo aquello que sus antepasados no la grabaron en su visión personal del mundo. Por ejemplo, consideremos la narración de la experiencia de iniciación de un shamán siberiano que, lejos de buscarla, se zambulló en ella sin pretenderlo en absoluto:

> El siguiente informe de A.A. Popov es acerca de un shamán Avam Samoyedo. El futuro shamán, atacado por la viruela, permaneció inconsciente por tres días y tan al borde de la muerte que, al cabo del tercer día, estuvo a punto de ser sepultado. Fue en ese período cuando tuvo lugar su iniciación. El shamán recuerda cómo fue transportado al medio del mar. Y allí escuchó a su Enfermedad (la viruela), que le decía: "De los Señores del Agua recibirás el don que te hará shamán: tu nombre shamánico será Huottarie (Buceador)." Luego la Enfermedad agitó las aguas del mar. El iniciado salió de las aguas y subió a una montaña, donde encontró a una mujer desnuda y se puso a mamar de su pecho. La mujer, probablemente la Señora del Agua, le dijo: "Te dejo mamar de mi pecho porque eres mi hijo. Encontrarás muchos obstáculos y quedarás exhausto". El marido de la mujer, Señor del Submundo, le dio dos guías, un armiño y un ratón, para que lo condujeran al submundo. Des-

de una altura, los guías le enseñaron siete carpas con techos rasgados. Entró en la primera, donde encontró a los hombres de la Gran Enfermedad (sífilis) y a otros habitantes del submundo, quienes le arrancaron el corazón y lo arrojaron a una olla. En las otras carpas encontró al Señor de la Locura y a los Señores de todos los desórdenes nerviosos, así como a varios shamanes malignos. Y así aprendió sobre las diversas enfermedades que atormentan a la humanidad.

Luego visitó, siempre precedido por sus guías, la Tierra de las Mujeres Shamanes, quienes fortalecieron su garganta y su voz. Fue luego llevado a las orillas de los Nueve Mares. En medio de uno de ellos había una isla y, en el medio de la isla, un joven abedul que llegaba hasta el cielo: el Arbol del Señor de la Tierra. Junto al árbol crecían nueve hierbas, antepasados de todas las plantas del mundo. El árbol estaba rodeado por mares, y en ellos nadaban varias clases de patos, un cisne y un halcón peregrino. El candidato visitó todos los mares: algunos eran salados, otros tan calientes que no se podía acercar a la orilla. Tras visitar los mares, el candidato alzó su cabeza y, en la copa del árbol advirtió a hombres de varias nacionalidades: tavgi-samoyedos, rusos, yakutas, dolganes y tunguses. Oyó voces: "Se ha decidido que construirás un tambor –el cuerpo del tambor– con las ramas de este árbol." El candidato comenzó a volar con las aves del mar. Al dejar la orilla, el Señor del Arbol le gritó: "Se ha caído mi rama; tómala y construye un tambor que te sirva para toda la vida." La rama tenía tres horquillas y el Señor del Arbol le indicó hacer tres tambores, para usar en diferentes ceremonias y dejarlos en custodia de tres mujeres. Un tambor sería para "shamanizar" a las mujeres en el parto; otro para curar a los enfermos; y el tercero para encontrar a los hombres que se pierden en la nieve.

El Señor Arbol, dio también ramas a todos los hombres que estaban en la copa. Pero asomando fuera del ár-

bol, en forma humana, hasta el pecho, añadió: "Hay una rama que no voy a entregar a ningún shamán, sino que la guardaré para el resto de la humanidad, para hacer casas y satisfacer el resto de sus necesidades. Yo soy el Arbol que da la vida a todos los hombres." Tomando su rama, el candidato esta listo para reanudar su vuelo, cuando oyó de nuevo una voz humana que le revelaba las virtudes medicinales de las siete hierbas y otras instrucciones sobre el arte del shamanismo. Pero, añadió la voz, debía casarse con tres mujeres (lo cual cumplió más tarde, casándose con tres muchachas huérfanas que él había curado de la viruela). Luego llegó a un mar infinito, con árboles y con siete rocas. Las rocas le hablaron, una tras otra. La primera tenía dientes como de oso, y una cavidad en forma de canasta: y le reveló era la roca que sostenía la tierra, presionando los campos con su peso, para que no los arrastrara el viento. La segunda servía para derretir el hierro. Permaneció con ellas siete días, aprendiendo así como podían ser utilizadas por los hombres.

Luego, sus dos guías, el armiño y el ratón, lo llevaron hasta una montaña alta y redonda. Allí había una abertura, y penetró en una caverna iluminada, cubierta de espejos, en medio de la cual había una especie de fuego. Vio dos mujeres desnudas, pero cubiertas de pelo como si fueran renos. Entonces advirtió que no había fuego, sino que la luz venía de arriba, a través de un agujero. Una de las mujeres le dijo que estaba embarazada y que daría a luz dos renos: uno para los sacrificios de los dolganes y los evenkis, el otro para los tagvíes. Le dio también un cabello, que le sería útil para shamanizar renos. La otra mujer también dio a luz a dos renos, simbolizando los animales que ayudarán al hombre en todas sus tareas y también le servirán de alimento. La caverna tenía una salida hacia el norte y otra hacia el sur; las mujeres enviaron un reno en cada dirección, a servir a los pueblos del bosque (dolganes y evenkis). La otra mujer, también, le dio un cabello. Cuando shamaniza, se vuelve mentalmente hacia la caverna.

Luego llegó el candidato a un desierto y vio una montaña distante. A los tres días de viaje llegó a ella, entró por una abertura, y encontró a un hombre desnudo accionando un fuelle. Sobre el fuego había un caldero "tan grande como la mitad de la tierra". El hombre advirtió su presencia y lo atrapó con un gigantesco para de tenazas. El novicio tuvo tiempo de pensar "¡soy hombre muerto!" y el hombre le cortó la cabeza, picó su cuerpo en pedacitos y echó todo en el caldero, donde hirvió durante tres años. En la cueva había tres yunques, y el hombre desnudo forjó la cabeza del iniciado en el tercer yunque, en el que se forjaban los mejores shamanes. Luego arrojó la cabeza en una de tres ollas que allí había, la que tenía el agua más fría. Y entonces reveló al candidato que, cuando tuviera que curar, prestara atención a la temperatura del agua en la olla ritual: si estaba muy caliente, el ritual sería inútil, porque el enfermo ya estaba perdido; si estaba tibia, el hombre estaba enfermo pero podía salvarse; si estaba fría, el hombre estaba sano.

El herrero sacó luego los huesos del candidato de un río en el que flotaban, los juntó y los cubrió de nuevo con carne. Los contó y le dijo que tenía tres de más; por eso tenía que conseguirse tres hábitos de shamán. Forjó su cabeza y le enseñó a leer las cartas que tiene dentro. Cambió sus ojos, por eso, cuando shamaniza, no mira con sus ojos corporales sino con esos ojos místicos. Perforó sus orejas, para que pudiera entender el lenguaje de las plantas. Luego el candidato se encontró en la cima de la montaña, y finalmente despertó en su yurta, rodeado por su familia. Desde entonces puede cantar y "shamanizar" indefinidamente, sin cansarse.[9]

La similitud entre la experiencia shamánica y las místicas de las grandes religiones va más allá de su mero contenido (por ejemplo, el tema de la muerte y resurrección en Osiris, Attis,

Adonis, en el ritual tibetano Tchöd, y los viajes al otro mundo de Eneas, Enoch, Mahoma, San Pablo y otros). Además, el carácter psicológico de la experiencia shamánica es bastante constante y el prototipo de lo que reconocemos en los profetas y en otros inspirados de culturas más recientes. Este aspecto de la experiencia, el individuo lo expresa ya como una separación de alma y cuerpo (de modo que la primera pueda visitar otros lugares y niveles de existencia), ya como penetración de otros espíritus (de naturaleza animal, demoníaca o angélica) en su cuerpo sin alma; y posiblemente, ambas expresiones al mismo tiempo. Al escape del cuerpo los griegos le llamaron Ekotadis (éxtasis), y a la penetración por los espíritus, EvOeos (entusiasmo), literalmente, "en Dios", o "Dios dentro"). La cualidad que inspira estas interpretaciones parece conectar experiencias remotas en el tiempo, el espacio o el contexto cultural. Las semejanzas son más visibles aun en los frecuentes efectos físicos o visibles concomitantes de este tipo de experiencias: el frenesí del vidente, su aparente locura que toma forma de agitación, sus movimientos convulsivos, su glossolalia (del griego, "hablar en otras lenguas"), el descuido de su imágen social o de su seguridad física, seguido por un período de calma y, más tarde, de olvido de todo lo ocurrido. Comparemos, por ejemplo, las siguientes descripciones:

> Mientras ella habla, ni sus rasgos ni su contextura física siguen los mismos; su cabello se suelta de sus trenzas; su pecho se agita y su corazón se arrebata con frenesí; su estatura crece y su voz ya no parece humana. Inspirada por el aliento del dios, cada vez más cercano, sin someterse ya a los mandatos de Febo, la profetisa se enfurece dentro de su caverna, como tratando de expulsar al poderoso dios de su seno. Y cuanto más se enfurece, más cierra El su boca enloquecida, dominando su salvaje corazón y reduciendo su voluntad por la fuerza.
>
> *Eneida*, libro VI

> (Cuando David huyó a buscar la protección de Samuel) Saúl envió a sus mensajeros para prender a David: y cuando estos vieron al grupo de profetas profetizando, con Samuel erguido sobre todos ellos, el Espíritu de Dios se extendió sobre los mensajeros y ellos también profetizaron. (Saúl envió mensajeros por tres veces) y luego él mismo se dirigió a Ramá . . . y el Espíritu de Dios también se extendió sobre Saúl, quien también profetizó, hasta llegar hasta Naiot, en Ramá. Y se quitó las ropas, también, profetizando ante Samuel, de modo semejante, y yació desnudo en el suelo por todo un día y toda una noche.
>
> I Samuel, 19

> Cuando llegó el día de Pentecostés, estaban todos unánimes juntos y de repente vino del cielo un estruendo como de un viento recio que soplaba, el cual llenó toda la casa donde estaban sentados; y se les aparecieron lenguas repartidas como de fuego, asentándose sobre cada uno de ellos. Y fueron todos llenos del Espíritu Santo, y comenzaron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les daba que hablasen. Moraban entonces en Jerusalém judíos, varones piadosos de todas las naciones bajo el cielo . . . Y estaban todos atónitos y perplejos, diciéndose unos a otros: ¿Qué quiere decir esto? Más otros, burlándose, decían: Están llenos de mosto.
>
> Los Hechos de los Apóstoles, 2

A pesar de la constancia de la característica del trance de posesión, parece necesario distinguir entre estados de mayor o menor *calidad*, según el nivel de experiencia con que se relacionan o la superioridad de su contenido. Esta distinción, reconocida en todas las culturas, se atribuye al tipo de entidades que poseen al individuo. El pensamiento islámico, por ejemplo, distingue entre inspiración por los ángeles o por los *jinn*; y del mismo Mahoma se dice que desconfiaba de sus propios estados al

principio, creyendo que eran inspirados por *jinn* en vez de revelaciones divinas. Incluso dentro de los *jinn* pueden hacerse distinciones de calidad. Algunos inspiran a poetas y videntes (*'arraf*, el que a veces hace oráculos en verso), mientras otros inspiran las declaraciones menos profundas del adivino (*kahin*, el que se pronuncia sobre cuestiones prácticas, como el encontrar un objeto perdido)[10].

Aunque lo frecuente es que un individuo pueda mantener conexiones con una entidad específica (*jinni*, espíritu "familiar", espíritu "asistente", etc., según la tradición) o con entidades en un nivel dado de la realización mística, hay excepciones entre shamanes que proclaman estar en contacto con *muchos* espíritus asistentes y que se ocupan de cuestiones de tan diverso calibre como salir a cazar o guiar las almas de los muertos. Hasta el caso de tan gran profeta como Eliseo, encontramos un caso en que se le pidió un oráculo para hallar agua:

> Y mientras el tañedor tocaba, la mano de Jehová vino sobre Eliseo quien dijo: Así ha dicho Jehová: haced en este valle muchos estanques. Porque Jehová ha dicho así: no veréis viento, ni veréis lluvia, pero este valle será lleno de agua, y beberéis vosotros, y vuestras bestias y vuestros ganados.
>
> II Reyes, 3

No sólo podemos diferenciar "niveles" de revelación –desde el clarividente de teatro hasta el profeta–, sino también diferencias de calidad en un mismo nivel; o sea, diferencias de estilo que pueden compararse a los diversos colores del espectro. Plutarco hace esa distinción cuando clasifica: inspiración o "entusiasmo" del adivinador cuando está bajo la influencia de Apolo; frenesí orgiástico, cuando actúan Dionisios, Pan y Cibeles; frenesí bélico, cuando actúa Ares; frenesí poético, inspirado por las Musas; y frenesí del amor, que es el más fogoso.[11]

Hoy podríamos denominar "arquetipos" a esos dioses griegos, considerándolos, como Jung, "órganos de la psique"[12] comparables a los órganos del cuerpo. A pesar de ese cambio de perspectiva (que convierte a los dioses de personalidades en fuerzas internas) la clasificación de Plutarco es válida para lo que se conoce sobre la posesión en todas las culturas, al margen de los nombres e interpretaciones de tal estado.

Una última e importante distinción, en la que coinciden muchas culturas, es la de la naturaleza benigna o maligna de las entidades incorporadas[13]. Al menos en el mundo islámico y judeo-cristiano, la tendencia a interpretar que toda posesión está causada por el Diablo o los demonios es paralela al establecimiento de una ortodoxia formal. Si los *jinn* eran considerados como a-morales en los primeros tiempos, últimamente han sido tratados cada vez más como *shaitans* (satanes), y aunque no hay noticias de posesión por demonios en la historia del judaísmo antiguo, ésta es la única forma de posesión mencionada por los autores de los evangelios.

Podemos asumir que tanto la consideración positiva hacia la posesión como la frecuencia del fenómeno aumentaron de nuevo en el mundo cristiano como consecuencia de la experiencia de los Apóstoles el día de Pentecostés. De los escritos de San Pablo podemos inferir que en esa época los efectos del Espíritu Santo eran bien conocidos. (Consideremos, por ejemplo, la amonestación de la Epístola a los Efesios: "No te emborraches con vino, que lleva al desorden; mejor llénate del Espíritu"). El éxtasis profético, de todos modos, ya era sospechoso de herejía en la Iglesia primitiva; en el siglo II, Montano y sus seguidores fueron exterminados por intentar revivirlo. Los proverbios de Montano evocan al espíritu profético de todo tiempo y lugar:

> El hombre es como una lira, y Yo (el Espíritu Santo)
> soy la púa que lo hace sonar.
> El hombre duerme; sólo Yo estoy despierto.

Las actitudes e interpretaciones de la Iglesia con respecto al renacimiento de la posesión en la brujería medieval son dema-

siado conocidas como para merecer un extenso tratamiento. Digamos que sólo con la Reforma este fenómeno encontró un lugar modesto en el cristianismo: en las primeras reuniones de los cuáqueros (siglo XVII en Inglaterra) y, en tiempos presentes, en el núcleo religioso de sectas menores, como los pentecostalistas.

Esta digresión histórica es muy pertinente a la cuestión de la técnica en el camino de la entrega, pues, si el "diablo" (a causa de nuestros rígidos prejuicios y nuestra entrega imperfecta) es la mala interpretación de "dios", ¿no será entonces que la posesión por el diablo es el inevitable primer paso para quien tenga ese prejuicio? En otras palabras: al rendirse a su propia naturaleza, el individuo puede experimentar al principio la emergencia de intrusiones inconscientes de carácter "diabólico", y sólo más tarde llegará a "darle la mano" lo que, después de todo, no era sino su propia energía y potencial constructivo.

No me estoy refiriendo específicamente al "culto al diablo"; aunque algunas de sus formas históricas pueden estar relacionadas con este proceso, sino a un principio más general: la conversión de las fuerzas "negativas" en "positivas", o el reconocimiento de un poder constructivo en lo que al principio parece destructivo. Un ejemplo típico de esta conversión puede encontrarse en el shamanismo, que al principio percibe los espíritus "asistentes" como peligrosos, a "domesticar" durante la superación de la crisis nerviosa del shamán.

Entre los esquimales angmagssalik, lo que con frecuencia toma la forma de una crisis espontánea del shamán, probablemente no difiere en esencia (aunque tal vez sí en grado) de la crisis que voluntariamente se produce el shamán en su función curativa. Tal como ha sido capaz de entendérselas con fuerzas aparentemente destructivas (entregándose a ellas o acompañándolas), es también capaz de guiar a otros por el mismo camino. Ello conlleva re-orientar los impulsos manifestados como enfermedad mental o psicosomática, y darles un canal de *expresión:* danza, imágenes, dibujar, dramatización, o el medio emocionalmente expresivo de una jerigonza sin sentido (glossolalia). Al expresarse, el "espíritu" ha cumplido su misión; una vez aceptado,

ya no necesitará tocar en la puerta de la conciencia del individuo en forma de enfermedad.

Al tratar esta cuestión en la que convergen el arte, la religión y la medicina, podemos decir que el individuo sólo puede *expresarse a sí mismo* (y así crear y ser curado) si se permite *ser poseído por el espíritu* (en danza, canto, etc.): sólo se puede convertir en genio aquel que está poseído por un genio[14].

Un caso interesante de trasmutación de la enfermedad en expresión constructiva se encuentra en el culto Zar de Irán, Etiopía, Egipto y Arabia, que continúa en el día de hoy. Nos referimos a una forma de práctica curativa en que al paciente (con lo que llamaríamos disturbios emocionales o psicosomáticos) se lo considera *poseído* desde el principio; al ser convencido de que la causa de su afección se halla en esta posesión, se insta al paciente a abrirse a la expresión de la entidad incorporada. En la ceremonia de curación, el paciente entra en un trance durante el cual el espíritu intruso puede hablar y clarificar sus demandas. Si queda satisfecho, acuerda dejar al paciente en paz.

La interpretación de la enfermedad como posesión está lejos de ser una rareza: predominaba en la antigüedad egipcia y babilónica, y es una creencia común en el Medio Oriente de hoy. El proceso curativo del culto Zar (o prácticas similares) puede ser considerado como un proceso de expresión *sustitutiva:* en las circunstancias especiales de la ceremonia y, en particular, con el pretexto de un espíritu extraño en su cuerpo, el paciente puede expresarse *a sí mismo*, puede decir lo que *él* quiere y satisfacer sus necesidades postergadas. Nos preguntamos si la *idea* de posesión no será aquí una poderosa técnica terapéutica, sin la cual el proceso de catarsis hubiera necesitado tal vez años de diván psicoanalítico.

En otras culturas (Australia, Groenlandia) también se encuentran interpretaciones similares, como la de ser tragado por un monstruo para emerger de él como un hombre nuevo (cf. Jonás), o de ser transportado al submundo, despedazado y reconstruido, asesinado y resucitado:

Lo primero que tiene que hacer un discípulo es irse a un

lugar solitario, un abismo o una caverna, y allí, tomar una piedra pequeña y restregarla contra la superficie de una piedra más grande, en dirección al sol. Cuando se ha hecho esto por tres días seguidos, según dicen, un espíritu sale de la piedra, se vuelve hacia el sol naciente y le pregunta al discípulo cuál es su voluntad. El discípulo luego muere entre los más horribles tormentos, en parte por el miedo y en parte por la tensión: pero vuelve a la vida en el mismo día.[15]

Pueden hallarse ejemplos específicos del uso de tal personificación en la psicoterapia contemporánea –visiblemente en terapia Gestalt y psicodrama–, donde se observa un tipo de cura psicológica que no difiere esencialmente de la conversión shamánica del "enemigo" en "asistente". Al enfrentarse, y aun tomar partido, con los aspectos hasta entonces evitados de su personalidad, el paciente aprende que estos pueden ser expresados en formas que no perjudiquen su vida, sino que, por el contrario, la enriquezcan. Cuando esto se vuelve posible, el mecanismo tortuoso que hay en la raíz del síntoma deja de ser necesario.

La repentina irrupción en la mente de contenidos inconscientes (o mejor, extraños al ego), que caracteriza a las prácticas espirituales que estamos discutiendo, es no solamente de carácter dramático sino que también entraña peligros reales. Podemos observar, en todos los niveles, una relación entre psicosis y posesión acompañada de fenómenos visionarios. No sólo el profeta y el "intoxicado con Dios" actúan frecuentemente como locos, sino que parece haber una patología específica que deriva del fracaso del individuo en manejar la avalancha de energías desatadas por este tipo de prácticas. Hasta puede ser justificado decir que muchos casos de esquizofrenia son resultado de una inmersión espontánea, por parte de una persona inmadura, en el ámbito de este tipo de experiencias que, cuando son asimiladas en forma apropiada, distinguen al genio del hombre común.

El proceso shamánico, los cultos de los Misterios griegos o egipcios, la ciencia sufí de apertura del *lataif*, la práctica a que

aluden indirectamente los textos occidentales y taoístas sobre alquimia, todas estas formas tratan sobre el campo de experiencia que tiene el potencial de poner al individuo en contacto armónico con sus poderes dormidos insospechados, o alternativamente, el de convertirlo en un títere de fuerzas que escapan a su control. Una de las razones por las que estas técnicas son esotéricas es el peligro de utilización incorrecta que les es inherente. Una leyenda derviche ilustra este punto, contando cómo (en la versión de *Las Mil y Una Noches*) un pescador que atrapó una botella en su red, vio salir un *jinn* al abrirla y, antes de ser destrozado por él, pudo convencerlo de que volviera a entrar en la botella y la arrojó al mar.

Pasaron muchos años, hasta que un día otro pescador, nieto del primero, atrapó la misma botella en su red. La depositó sobre la arena y estaba a punto de abrirla, cuando recordó el consejo que le había dado su padre y que a éste le había pasado el abuelo. El consejo era: "El hombre sólo puede usar lo que ha aprendido a usar".

Y así fue como el genio, despertando de su sueño por las sacudidas de su prisión, gritó a través de la botella: "¡Hijo de Adán, quienquiera que seas, abre el tapón y déjame salir! Yo soy el Jefe de los *jinns*, el que conoce los secretos de hechos milagrosos." El joven pescador, recordando el adagio heredado, colocó cuidadosamente la botella en una cueva y escaló las alturas de un acantilado cercano, para buscar al sabio que allí se refugiaba.

Luego de escuchar el relato, el sabio dijo: "Ese adagio es absolutamente cierto. Y tú debes hacer esto por tu cuenta, aunque es necesario que sepas cómo hacerlo."

"¿Pero qué es lo que debo hacer?", preguntó el joven.

"¿Acaso no hay algo que tú sientes que quieres hacer?"

"Lo que yo quiera hacer es liberar al *jinn*, para que me enseñe sus conocimientos milagrosos, o que me dé monta-

ñas de oro y mares de esmeralda y todas las otras cosas que los *jinns* pueden conceder."

"Parece que no se te ha ocurrido" replicó el sabio "que el *jinn* puede no darte todas esas cosas cuando lo liberes; o que te las puede dar y luego quitártelas, puesto que no tienes modo de guardarlas. Todo esto al margen de lo que te puede ocurrir si llegas a tener todas esas cosas, dado que 'el hombre sólo puede usar lo que ha aprendido a usar' ".

"¿Y entonces qué debo hacer?"

"Pídele al *jinn* una muestra de lo que te ofrece. Búscate una forma de comprobar esa muestra y de protegerla. Busca conocimiento, no posesiones; pues las posesiones sin conocimiento son inútiles, y ésa es la causa de nuestras confusiones."

Y el joven, que era listo y reflexivo, pensó un plan en su camino de regreso a la cueva donde había dejado al *jinn*. Golpeó con sus dedos en la botella, y la voz del *jinn*, aún terrible, aunque diminuta, a través del metal, respondió: "¡En nombre de Salomón el Poderoso, que descanse en paz, libérame, hijo de Adán!"

"No creo que tú seas quien dices que eres y tengas los poderes que mencionas", respondió el joven.

"¡No me crees! ¿Acaso no sabes que soy incapaz de decir una mentira?", rugió el genio.

"No, no lo sé" dijo el joven.

"¿Entonces cómo puedo convencerte?"

"Quiero una demostración. ¿Puedes ejercer tus poderes a través de las paredes de la botella?"

"Sí, pero no puedo liberarme a mí mismo con esos poderes."

"Muy bien. Entonces, dame la capacidad de resolver el problema que tengo en mi mente."

Al instante, mientras el *jinn* ejercía sus extraños poderes, el joven pescador descubrió el origen del adagio de su abuelo. Vio la escena de la liberación del *jinn* de la botella, y vio además cómo podía transmitirle a otros la capacidad

de obtener tales conocimientos del *jinn*. Pero además advirtió que no podía hacer nada más. Y entonces tomó la botella y, como su abuelo, la arrojó al mar.

Y el pescador pasó el resto de su vida no como pescador sino como un hombre que trataba de explicar a los demás los peligros de que "el hombre trate de usar lo que no ha aprendido a usar". Pero como muy poca gente se encontraba con botellas que encerrasen *jinns*, y en todo caso, en ese momento no había ningún sabio a mano para guiarlos, los sucesores del pescador deformaron lo que se empezó a llamar sus "enseñanzas", remedando sus descripciones. Con el tiempo, éstas se convirtieron en religión, con botellas lujosas de las que se bebía en templos costosamente adornados. Y, dado que los sucesores respetaban la conducta de este pescador, se esforzaba por todos los medios por emular sus acciones y su comportamiento.

La botella, muchos siglos después, sigue siendo el símbolo sagrado y misterioso de esta gente. Tratan de amarse unos a otros sólo porque aman al pescador, y en el lugar donde éste vivió y construyó una choza humilde, la gente se adorna con costosos atavíos y practica rituales elaborados.

Sin que ellos lo sepan, hay aún discípulos del sabio; no se conocen descendientes del pescador. La botella original reposa aún en el fondo del mar, con el *jinn* durmiendo en su interior.[16]

El peligro de psicosis, que acosa al legendario aprendiz de brujo, es en la actualidad asunto de gran interés, porque se empieza a ver que la psicosis no sólo es resultado de un fracaso del ego (en lidiar con el inconsciente), sino también un estado de un potencial más grande que los estados normales. Julian Silverman ha señalado cómo un shamán, en su proceso de iniciación, experimenta lo que diagnosticaríamos como "un estado psicótico". El shamán no es hospitalizado ni "tratado"; por el contrario, su estado es respetado y se le permite seguir su curso natural.[17] La pregunta consecuente, entonces, es: algunos de los síndromes que tratamos como esquizofrénicos, tumultuosos o aun ca-

tastróficos, ¿no serán etapas de desarrollo que, por falta de confianza, interrumpimos en vez de permitir que tomen un curso positivo?

Hay un nuevo enfoque de la psicosis –que hoy va ganando adherentes, más respetuoso que el tradicional; y podemos así alimentar la esperanza de que las respuestas definitivas no estén demasiado lejos.[18] En todo caso, podemos afirmar –a partir de los hechos que hoy conocemos– que las prácticas de abandonar el control (como la mediumnidad) *pueden* llevar a estados psicóticos, y que estados temporarios similares a la psicosis son parte del viaje interior de *algunos* shamanes, místicos y artistas.

Aparte del carácter esotérico de algunas prácticas, hay un número de factores que hacen difícil escribir sobre técnicas que pertenecen a la dimensión revelatoria de la meditación. Uno de esos factores tiene relación con la naturaleza de su actitud definitoria: a causa de su apertura a los impulsos de la naturaleza interna, y de su sintonización con las voces internas, el camino debe necesariamente ser *individual*. En verdad, las más cercanas analogías de los métodos shamánicos en el mundo moderno pueden hallarse en la vida de algunos artistas cuyo empeño ha sido seguir su "llamado" o vocación. Esta sintonía consigo mismos (o, si se prefiere, con lo que quería expresarse a través de ellos), no puede ser divorciada de su proceso de expresión: su arte es al mismo tiempo disciplina y resultado. Cuando los griegos hablaban de los poetas como poseídos por las Musas, no estaban simplemente jugando a metáforas. Para muchos, la experiencia visionaria o clariaudiente es tan real como la de Sócrates cuando hablaba de su daimon; en nuestra propia tradición esto continúa siendo cierto en un gran número de artistas.

Dante dice: "Yo soy uno que, cuando el amor me inspira, toma nota; y luego voy plasmándolas en la forma que el Amor dicta dentro de mí." De Whitman leemos: "Oh, estoy seguro de que descienden de Tí, el orden, el impulso, la voluntad indomable, el mandato interior, potente y sentido, más fuerte que las palabras. Un mensaje de los cielos, susurrando a mi oído aun cuando duermo". Ambos se refieren a la auténtica experiencia

de la *inspiración*, que muchos hoy consideran poco más que una figura retórica. Pero tal experiencia no difiere esencialmente de la que Alfredo de Musset describe en los siguientes términos: " . . . no es trabajo; es un simple escuchar; es como si alguien desconocido te estuviera hablando al oído".

Otro factor que dificulta la descripción de técnicas de meditación es que la eficacia de toda técnica parece depender de un elemento extra-técnico de "contagio personal". El carácter infeccioso de la posesión por los demonios, a través de la historia, fue establecido muy claramente; es conmovedor leer documentos como los que relatan la epidemia de Loudun, donde se muestra cómo se enviaba a sacerdotes aparentemente sanos a realizar exorcismos y volvían contagiados por el estado general.[19]

Lo que es cierto con respecto a posesiones diabólicas no deseadas es también cierto, aparentemente, con respecto a estados bienvenidos y cultivados. En muchos pueblos, el trance es un fenómeno colectivo en el que el estado de los más experimentados se cree que facilita el de los novicios. Los bosquimanos Kung, del desierto de Kalahari, perciben a la entidad que posee no como un espíritu sino como una energía[20] (también llamada "medicina") que fue otorgada originalmente por Dios al hombre, y que ahora se *trasmite* directamente de hombre a hombre. Según el Dr. R. Lee, quien ha estudiado las danzas en estado de trance, los curanderos practicantes dedican mucho tiempo a implantar "la medicina" en los cuerpos de los aprendices.[21]

Las diferentes tradiciones místicas reconocen la posibilidad de que un individuo inspirado por la divinidad pueda llevar a otro a tomar contacto con esa fuerza aparentemente sobrenatural; y esa trasmisión directa de una energía espiritual puede ser observada en expresiones estereotipadas, que hoy han perdido su significación histórica, como la noción de "bendición" o la fórmula cristiana de insuflar durante el bautismo: "Recibe al Espíritu Santo." En otras instancias, sin embargo, se trata de procesos no-verbales en los que un maestro espiritual inicia directa-

mente a su discípulo en un nuevo campo de experiencias. La siguiente narración del maestro sufí Ibn' Arabi (conocido como "el discípulo de Khidr") se refiere a su propia iniciación en el estado de comunión con la entidad cósmica que para los sufíes se equipara al Espíritu Santo, al arcángel Gabriel y al histórico Elías:

> La unión con Khidr fue experimentada por uno de nuestros *shaikhs*, 'Ali ibn 'Abdillah ibn Jami, uno de los discípulos de 'Ali al-Mutawakkil y de Abu Abdillah Quadib Alban. El discípulo vivía en un jardín de su propiedad, en las afueras de Mosul. Allí fue donde Khidr lo había investido con su manto, en presencia de Quadib Alban. Y en ese mismo jardín donde había sido investido, el *shaikh* me invistió a mí, con la misma ceremonia efectuada por Khidr en aquella ocasión. Yo había recibido ya esta investidura, pero en forma indirecta, de mi amigo Taqiuddin ibn Abdirrahman, quien a su vez la había recibido de Sadruddin, *shaikh* de los *shaikhs* de Egipto, cuyo abuelo la había recibido de Khidr.
>
> Fue entonces cuando empecé a hablar de la investidura, con el manto y de cómo pasarla a otras personas; nunca antes había hablado del manto que hoy es tan conocido, pero descubrí la importancia que Khidr confería a este rito. El manto es para nosotros un símbolo de confraternidad, un signo de que compartimos la misma cultura espiritual y el mismo *ethos*. Es ya una costumbre, entre los maestros del misticismo, que cuando un *shaikh* observa una deficiencia en algún discípulo, se identifica mentalmente con el estado de perfección que desea trasmitir. Una vez que el *shaikh* ha llevado a cabo la identificación, se saca el manto que tiene puesto en el momento de llegar a ese estado espiritual y se lo pone al discípulo que debe ser perfeccionado. De este modo, el *shaikh* trasmite a su discípulo el estado que ha producido en sí mismo. Tal es el rito de la investidura, que conocemos tan bien porque nos fue trasmitido por los *shaikhs* más experimentados.[22]

Por cada tipo de meditación concentrativa uno puede encontrar otro tipo correspondiente de meditación expresiva. Meditar sobre imágenes visuales determinadas externamente, tiene su correlato en la contemplación de imágenes que surgen espontáneamente; meditar en una forma verbal que cristaliza un estado mental definido (como el *koan*), tiene su correlato en la formulación del estado hasta ese momento no-expresado del meditador; a las danzas tradicionales estereotipadas corresponde una forma de bailar en que se busca hacerse transparente a la música y dejar que la danza, por así decirlo, se exprese a sí misma. Con respecto a este último ejemplo, hay, por cierto, excepciones: algunas danzas en trance, como las balinesas, son también estereotipadas; por otro lado, los elevadamente estructurados movimientos del Tai Chi Chuan tienen como objetivo la espontaneidad, y el fluir del *chi* es considerado en términos similares a la energía de los bosquimanos.

Incluso en el dominio de la respiración podemos contrastar ambos métodos, ubicando, por un lado, ejercicios formales como el *pranayama*, que conllevan un control de la respiración y un abandono de preferencias espontáneas en favor de un ritmo preestablecido, y por el otro, la renuncia al control y el abandono de las preferencias en favor de una espontaneidad respiratoria que se origina en un nivel más profundo que la elección consciente. Aun en esta simple esfera psicofisiológica encontramos un paralelo entre ambas aproximaciones, una confluencia que las religiones describen como hacer la voluntad de Dios: la Ley que viene de afuera y la Revelación que viene de adentro, o sea, el desarrollo de la semilla divina que está sembrada en la naturaleza más interior del hombre.

A partir de su descripción, el ejercicio respiratorio puede parecer como fácil de realizar y hasta cierto punto trivial. "Respirar con naturalidad", puede parecer la cosa más simple del mundo, y que en este momento la estamos llevando a cabo. De hecho es así, pero *sólo cuando no nos damos cuenta* de que respiramos. En la vida cotidiana, nuestro centro respiratorio —o

un animal que tenemos dentro– dirige los movimientos de la respiración con gran sabiduría y de acuerdo a las necesidades del cuerpo. Sin embargo, apenas advertimos nuestra respiración, no podemos dejar de interferir. El ego consciente es un gran manipulador que sólo mediante un entrenamiento especial puede aprender a *simplemente* darse cuenta. Por lo tanto, el ejercicio de respirar espontánea y conscientemente requiere convertirse en observador permisivo y testigo no-intruso, lo cual es una práctica de entrega y de acción en inacción. Este ejercicio, de tanta importancia en la tradición budista, puede considerarse como la práctica más simple en naturalidad que se pueda concebir, y como el primer paso hacia las disciplinas de naturalidad en el movimiento (como la arquería y pintura Zen) y de mente suelta.

La mencionada actitud, que podría caracterizarse como el dejar que el proceso ocurra y el "ser respirado por la propia respiración", se convierte –en el campo de la representación visual– en una actitud de dejar que las imágenes se desplieguen sin interferencia consciente. Al igual que en el caso del respirar, esta actitud tampoco la tenemos con nuestras fantasías cotidianas. Solamente nos desprendemos del control de nuestra actividad imaginaria –y aun en estos casos, en forma moderada– en la fantasía diurna *inconsciente* o en el sueño nocturno; es decir, cuando *nosotros* no estamos presentes.

La verdadera libertad mental es una actitud cultivada intencionalmente por muchos poetas y pintores, quienes han llegado a sentir que sus obras se creaban a sí mismas a través del artista. No obstante, en el dominio de la pura imaginación, la situación se simplifica por la ausencia de problemas técnicos como el de manejar un lápiz o un pincel.

La práctica de la contemplación no-estructurada de imágenes es tan común que abarca ejemplos tan diversos como la "cacería de visiones" de los indios americanos y el escudriñar astral de los magos; ocupa un lugar destacado –bajo el nombre de "imaginación activa"– en la psicología jungiana[24]; y bajo el nombre de "fantasía guiada", es una versión diferente de la

práctica que no hace mucho descubriera Desoille[25]. Varias escuelas psicoterapeúticas, como la psicosíntesis y la Gestalt, utilizan las fantasías visuales según la ocasión indique, en el contexto de sus estilos característicos. Sin olvidarnos que progresar en la habilidad de dejar de manipular voluntariamente –en la respiración así como en la fantasía– es más una cuestión de práctica y autoobservación que de técnicas sofisticadas, es importante recordar ciertas condiciones para el desarrollo de las imágenes. La práctica puede ser facilitada por la relajación muscular, por una atención concentrada y sostenida y –al igual que para toda forma de entrenamiento constante– por la regularidad. Con una práctica persistente, hasta las personas que no visualizan muy bien pueden llegar a notar un cambio gradual en la calidad de su imaginación. Si al principio no son muy diferentes al típico "soñar despierto", con el tiempo esas producciones serán más y más similares a las del sueño natural, por su espontaneidad y por su calidad aparentemente irracional. Por último, al superar este nivel también, llegarán a predominar fantasías de una cualidad mítica, reflejando el nivel arquetípico de la mente.

Las técnicas de abandonar el control en el campo de la fantasía, no son las únicas que han ingresado en la psicoterapia contemporánea. De hecho, la mayor parte de la psicoterapia actual consiste en variaciones sobre el tema liberar las tendencias organísmicas del hombre de la prisión de sus condicionamientos. La técnica básica del psicoanálisis, la "libre asociación", es un reflejo perfecto, en el nivel conceptual, de la práctica de observar sin interferencias que describimos en el ejercicio respiratorio. El aporte específico del psicoanálisis, en la búsqueda de esta libertad, es la participación de una segunda persona que es testigo del proceso: la actividad conocida como "análisis de las resistencias". Pues, tal como puede precisar mucha atención descubrir que nuestra respiración "natural" no es natural y que nuestras fantasías "espontáneas" están controladas, también puede que necesitemos un "insight" más profundo para entender que nuestra "libre asociación" no es libre. Según Sandor Ferenczi, quien puede ser considerado como uno de los padres de la téc-

nica psicoanalítica, el análisis llega a su término cuando una persona adquiere la capacidad de asociar libremente. Desde esta perspectiva, el psicoanálisis –como las técnicas de meditación en general– es tanto un camino como un objetivo.

Una estrategia similar, para desestructurar la conducta individual y facilitar el surgimiento de un estilo o estructura interna, se encuentra en las diversas escuelas de terapia de grupo, desde los encuentros hasta el psicoanálisis grupal. La regla básica es aquí la expresión de sí mismo, y el objetivo es permitir que la propia identidad pueda emerger de la conducta moldeada socialmente que hemos llegado a considerar como "yo".

Otra instancia del camino de expresión y liberación, dentro del campo de la psicoterapia, se encuentra en el empleo de drogas psicoactivas. Al igual que con otras técnicas, el uso de drogas para generar estados de trance parece ser muy antiguo, y, en general, se lo halla asociado a la práctica de los shamanes. La asociación del vino a los ritos dionisíacos es suficientemente conocida, y se deduce, por varias descripciones, que el trance de la sibila en el Oráculo de Delfos era inducido por la inhlación de los vapores de la sima y el humo de laurel. También hay indicios de que alguna droga era empleada en los Misterios Elíseos. "He probado y he bebido el *cyceon*", es una frase frecuentemente citada por los Mystai (iniciados).

Tal como las drogas han sido tradicionalmente utilizadas como catalizadores de actitudes proféticas y autoexpresivas, también el lugar que han adquirido en la psicología contemporánea parece estar a tono con las técnicas que se proponen el desarrollo de una espontaneidad suprimida.
Como ejemplos de sus diversos usos, tenemos:

1) Las anfetaminas intravenosas, o el MDA, para provocar el recuerdo de sensaciones traumáticas reprimidas.

2) La harmalina o ibogaina como facilitadores de la fantasía guiada o de prácticas similares y, en general, como puentes para acceder al reino de los arquetipos.[26]

3) El LSD y drogas del mismo tipo, para inducir un desaprendizaje temporario de estereotipos perceptuales o sociales, de modo que el individuo se vuelva receptivo a sus reacciones y necesidades incondicionadas o auténticas.[27]

Si la psicoterapia en general (tal como se la concibe hoy con más frecuencia) se propone liberar al individuo de lo que frena desde dentro su expresión o realización, es normal que encontremos en su ámbito diversas formas de entrega a nuestras tendencias más profundas. Con referencia a la relación entre arte y terapia como modos de expresión y liberación, puede decirse que el arte se centra en la cuestión expresiva, y la terapia en la de cómo eliminar los bloqueos a la expresión; pero toda frontera definida entre ambas tiene que ser necesariamente artificial. El shamán era al mismo tiempo artista y curandero, y hoy presenciamos la llegada de un período de des-compartimentalización de las disciplinas, gracias a lo cual podemos comprender esa unidad original. Las disciplinas de educación por el arte están deviniendo en terapias, y la terapia está considerándose, a la vez, como un arte (en vez de una técnica médica independiente del estado interno del "paciente") y como un medio de liberar al artista que el paciente lleva en su interior.[28]

Otra técnica que merece especial atención es una que tiene muchos adherentes en el mundo occidental, a causa de la influencia del Bapak Subuh de Indonesia. La práctica central que se lleva a cabo en las diferentes ramas del Subud se llama *Latihan* y consiste precisamente en soltar el control. Las palabras que en general se utilizan al principio de una sesión, definen a la práctica como una forma específica de *isvara-pranidhan*[29]. "Entreguémonos a la voluntad de Dios". La especificidad del contexto reside en que se realiza por grupos separados de hombres o mujeres, con una restricción sobre el posible impulso de tocar o dirigirse a otras personas en el grupo.

Los fenómenos típicos del *latihan* son, en su mayoría, similares a los ya mencionados: experiencias de éxtasis, experiencias visionarias (en la forma de alucinaciones o imaginación eidética), posesión u otras manifestaciones del mismo tipo (movimientos automáticos, glossolalia, cánticos inspirados, ritos de

desarrollo espontáneo). En otros casos, el *latihan* puede tomar la forma de un estado sereno y receptivo, similar al del Za-Zen, o de una calma sintonización con lo que el individuo percibe como la voluntad de Dios. O también pûede ser una experiencia de purificación, al darse cuenta el individuo de su falta de sintonía en ese mismo momento o en su vida cotidiana.

Según Idries Shah, el *latihan* es un ejercicio sufí que no puede ser recomendado como práctica divorciada de su contexto original o de la supervisión de un experto.[30] Tal vez esto sea válido para todos los ejercicios mencionados, puesto que pueden representar tanto una salida de como una entrada a la enfermedad mental. Hay formas de liberarse mediante el caos, caminos hacia la conciencia a través del inconsciente, y también –como lo ha señalado Jung con respecto a la psicoterapia profunda– existe el peligro de quedarse paralizado en las profundidades y no poder retornar.

El *latihan* no es una excepción a los caminos expresivos en general, y puede convertirse en un acceso a la experiencia psicótica. Incluso el psicoanálisis puede convertirse en tal acceso, y no es raro que experiencias psicóticas, desencadenadas por el proceso analítico, sean el preludio a la cura definitiva. Pero el *latihan*, como la ingestión de drogas, puede ser no solamente una ancha entrada al otro lado de la mente, sino necesitar el complemento de un guía profundamente experimentado.

Todo lo que estamos diciendo acerca de las técnicas de soltar control en general es particularmente aplicable, según creo, a una técnica que ha recibido escasa atención en círculos profesionales pero cuyo peligro potencial podría tornarse en algo útil: me refiero a la escritura automática. Este es un fenómeno desconocido para la mayoría de las personas y al mismo tiempo susceptible de ser experimentado por muchos (tal vez por la mayoría). Se hace sosteniendo un lápiz sobre una hoja de papel, sin intención de escribir, pero deseando que se desarrolle un movimiento involuntario. Si el experimento se realiza con alguna constancia es muy probable que el individuo descubra que su mano se mueve por sí sola, "como guiada por un poder invisible". Al principio, esto puede llevar a un garabato ilegilbe, pero con el tiempo tomará la forma de una escritura comprensible. La experiencia tendrá más posibilidades de éxito cuando el individuo se hace una pregunta, metalmente o en voz alta, y cuando la respuesta a esa pregunta le interesa profundamente. La escritura entonces será pertinente respecto de la pregunta, y es probable que formule una respuesta que uno no reconozca como propia. Más aun, al igual que en la posesión o en algunos estados hipnóticos inducidos deliberadamente, la persona que escribe a veces no conoce el contenido de su escritura hasta que la vé sobre el papel .[31]

Luego de una práctica constante, sin embargo, los textos que se refieren a problemas personales tienden a ser reemplazados por cuestiones más impersonales o transpersonales, asociadas en general con el surgimiento de personalidades definidas como originadoras de las respuestas (al margen de si el sujeto las considera o no como "espíritus"). Cuando esto empieza a ocurrir, puede decirse que la escritura automática ha llevado a una expresión más completa del síndrome de posesión, con todos sus peligros o bendiciones, según sea el caso.

Quisiera describir detalladamente dos ejemplos de sagas interiores provocadas por las escritura automática. Ambos casos constituyen lo que podrían llamarse *monumenta psychologica* y muestran las interrelaciones orgánicas entre un número de características del camino expresivo y sus etapas.

El primer caso es el de Ludwig Staudenmeier, profesor de química experimental, que en 1910 publicó un largo ensayo, titulado *Die Magie als experimentelle Naturwissenschaft (La magia como ciencia experimental)*[32]. Staudenmeier era una persona metódica, de pensamiento crítico, que se puso a experimentar con la escritura automática por simple curiosidad científica. Una vez abierta la caja de Pandora de su mente, su vida se convirtió en una lucha por dominar las fuerzas que había liberado dentro de su propia mente.

Un amigo lo había persuadido de que probara la escritura automática. Luego de varios fracasos, con su amigo siempre

alentándolo a seguir, su lápiz empezó a trazar "los más extraños rizos y garabatos". A pesar de su escepticismo, luego se empezaron a formar letras y respuestas a las preguntas que formulaba. Aunque varios espíritus alegaban intervenir en la escritura, Staudenmeier lo dudaba, pues se daba cuenta de que sus pensamientos tenían que ver con las respuestas. "No obstante" escribió, "tenía la absoluta impresión de que estaba frente a un ser que me era totalmente extraño. Al principio podía prever qué iba a escribirse, y a partir de ahí se desarrolló con el tiempo una audición 'interna' del mensaje . . . como dicen los espiritistas, me había convertido en un 'médium auditorio' "[33]

Algunas de las voces que Staudenmeier describió eran similares a aquellas sobre las que informan los médiums, así como los esquizofrénicos con delirios auditivos:

> Al final la voz interior . . . se hizo oír con demasiada frecuencia y sin razón aparente, y además, en contra de mi voluntad; muchas veces la voz era mala, burlona, vejatoria, irritable. Durante días enteros continuaba esta lucha insufrible, completamente contra mi voluntad. Muchas veces, las afirmaciones de estos supuestos seres resultaban ser falsedades. Enfrente de mi casa, en esos días había empezado a vivir un extraño inquilino. Para probarlos, pregunté a mis espíritus cuál era su nombre. Sin demora recibí la respuesta: Hauptmann von Müller. Luego resultó que esa información era completamente falsa. Y cuando, ante tales casos, les reprochaba con toda gentileza, recibía una respuesta sincera: "No podemos hacer otra cosa que mentir, somos espíritus malignos, ¡no lo tomes a mal!" Si yo me enojaba, ellos también: " ¡Vete al infierno, imbécil! Siempre nos traes problemas! ¡No tendrías que habernos llamado! ¡Ahora estamos obligados a estar siempre cerca de ti!" Y cuanto más fuertes eran mis palabras, más parecía que arrojaba los insultos a una pared o a un bosque: el eco los mandaba de vuelta. Por un tiempo, hasta los más sutiles pensamientos que pasaban desprevenidos por mi mente producían un estallido de esas voces internas.[34]

Al pasar el tiempo, algunas voces se individualizaron y tomaron características más relacionadas con la posesión que con la alucinación. Las más insistentes fueron llamadas "mi alteza", "el niño" y "cabeza redonda".

Aquí están las descripciones que Staudenmeier hace de las primeras dos:

> Se manifestaron más tarde, en forma similar, personificaciones de individuos principescos o dominantes, como el Emperador alemán, o de algunos difuntos como Napoleón I. Al mismo tiempo, experimenté una característica sensación de altanería: me convertí en el amo y señor de un gran pueblo, mi pecho se hinchó y ensanchó casi sin yo hacer nada, mi actitud se volvió militar y enérgica en extremo, lo cual era una prueba de que la mencionada personificación ejercía importante influencia. Por ejemplo, llegué a escuchar la voz interior que me decía majestuosamente: "Yo soy el Emperador alemán". Después de un tiempo me cansé, otras apariciones se hicieron sentir alternadamente, y pude relajarme. Gradualmente fui desarrollando una idea de nobleza de grandeza, gracias al número de personalidades de alto y rango que se me aparecían. Mi alteza era poseída por un gran deseo de ser una personalidad distinguida, incluso una personalidad gobernante, o por lo menos —según me lo he explicado tiempo después— poder ver e imitar a esas personalidades. Mi alteza se interesaba por los desfiles militares, vivir a la moda, el porte distinguido, una abundante variedad de bebidas, orden y elegancia en el hogar, la ropa fina, andar militarmente derecho, la gimnasia, la caza y otros deportes, y trataba de influir en mi vida con consejos, exhortaciones, órdenes y amenazas. Por otro lado, mi alteza era adversa a los niños, a las cosas comunes, a las bromas y la jovialidad, evidentemente porque reconocía a las personas de la nobleza en forma exclusiva a través de su actitud ceremonial en público o a través de ilustraciones. En particular, detestaba las revistas ilustradas de caricaturas satíricas y los abstemios totales. Por cierto que

yo siempre he sido demasiado pequeño para él.

Otro papel importante es el que representa la personificación del "niño". "Yo soy un niño. Tú eres el padre. Tienes que jugar conmigo". Luego tarareaba versos infantiles: "La ruedita hace tac-tac-tac", o "Ahí viene volando un pajarito"; un infantilismo tierno y maravilloso, en una forma tan sin malicica, que ningún niño se mostraría de manera tan marcada y emotiva. En momentos de buen humor mi nombre es Putzi, o simplemente "mi querido Zi". Cuando camino por las calles tengo que pararme ante las vidrieras de jugueterías, inspeccionarlas, comprarme juguetes, observar cómo juegan los niños, retozar por el suelo, y bailar en corro como hacen los niños, comportándome así con total falta de grandeza. Si "el niño" o "los niños" (porque a veces ocurría una división en varias personalidades infantiles) lo pedían, y entraba a una juguetería, miraba por sobre el mostrador y en una voz infantil gritaba con éxtasis: "¡Oh, qué lindo!" "¡Realmente divino!"

Desde que la personificación del "niño" empezó a influir sobre mí, creció no sólo mi interés en los hábitos, juguetes e incluso tiendas infantiles, sino también mi búsqueda de satisfacciones infantiles y de alegrías inocentes del corazón; todo lo cual actúa sobre el organismo, refrescándolo, rejuveneciéndolo, ahuyentando muchas de las preocupaciones del adulto cada vez más acostumbrado a usar sólo su inteligencia. Del mismo modo, puedo decir que otras personificaciones tuvieron un efecto benéfico en mí: por ejemplo, mi interés en el arte y en la comprensión estética se ha incrementado en forma considerable. Algo particularmente característico de la profunda división que he experimentado, es el hecho de que, si mi interés previo en el arte –y en especial el arte antiguo y medieval– era muy débil, algunas de mis personificaciones, apasionadamente interesadas en esos temas, me han compelido a prestarle intensa atención.[35]

Los experimentos de Staudenmeier lo llevaron a una serie

de descubrimientos que, a pesar de ser más extraordinarios que las meras experiencias de posesión, no voy a detallar aquí. En cuanto al esfuerzo de autoperfección en que Staudenmeier se embarcó involuntariamente, fracasó –en apariencia– en llegar a su objetivo. Al menos, sabemos que dos años y medio antes de morir, a los 69 años, escribió a un amigo en una postal: "Continúo trabajando con una energía desesperada, pero todo va muy lenta y dificultosamente. Aunque los cuatro centros recalcitrantes han recibido golpes demoledores en sus personificaciones, en parte unos de otros y en parte de mí, vuelven a caer una y otra vez en sus viejos errores, y se necesita la paciencia de un borrego para poder perseverar." [36]

El segundo caso de una vida afectada profundamente por la escritura automática es la de otro científico cuya búsqueda de conocimiento se volvió una búsqueda espiritual y de sabiduría. La diferencia con Staudenmeier es que en este caso podemos hablar de un desarrollo completo en el mismo sentido en que, en el shamanismo, el iniciado no sólo se zambulle en una aparente locura sino que emerge "renacido" de ella para emprender su tarea. Me refiero a Emanuel Swedenborg, quien podría ser denominado un shamán moderno, no sólo por el carácter de su viaje, sus visiones y la multiplicidad de sus intereses y dones, sino porque se aventura espiritual se desarrolló siguiendo las inclinaciones de su propia naturaleza interna.

Swedenborg era mineralogista, médico, biólogo, filósofo y consejero del gobierno sueco a principios del siglo XVIII; fue uno de los pocos hombres de genio omniabarcante en la historia de Europa. Escritores como Blake, Goethe, Heine, Balzac, Emerson, Henry James, los Brownings y otros, lo han alabado o se han reconocido en deuda con sus ideas; sus teorías científicas anunciaron lo que docenas de especialistas sólo irían a confirmar en los años siguientes. Swedenborg fue el primero en formular el concepto de las localizaciones cerebrales y en describir las funciones de la corteza cerebral. Un siglo antes de que la estructura neuronal de la corteza fuera observada, Swedenborg atribuyó las funciones primarias del control nervioso a pequeñas par-

tículas ovales de la materia gris. En la introducción a la sección cosmológica de la obra de Swedenborg, *Prodromus Principiorum Rerum Naturalium*, concluía Arrhenius:

> Si quisiéramos resumir con brevedad las ideas que Swedenborg fue el primero en exponer, y luego –consciente o inconscientemente– fueron tomadas por otros autores, en forma modificada, dentro de la cosmología, tendríamos:
>
> Los planetas de nuestro sistema solar se originan de la materia solar (retomada por Buffon, Kant, Laplace y otros).
>
> La tierra y el resto de los planetas se apartaron gradualmente del sol y fueron adquiriendo tiempos de revolución gradualmente más prolongados (un punto de vista que luego expresó C.H. Darwin).
>
> Los soles se agrupan en la Vía Láctea (retomada por Wright, Kant y Lambert).
>
> Hay sistemas más grandes aun en los que se agrupan las vías lácteas (retomada por Lambert). [37]

La primera etapa del desarrollo espiritual de Swedenborg fue la de un *gnani-yoguin*. Al principio, Swedenborg era un científico cada vez más interesado por las cuestiones básicas de la ciencia (como la naturaleza de la materia, o el problema cuerpo-mente) hasta que, a los 42 años, elaboró una síntesis del conocimiento de su época en los tres grandes volúmenes de su *Opera Philosophic et Mineralia*. Impulsado por su trabajo a considerar el nexo entre lo finito y lo infinito, el tiempo y la eternidad, escribió luego un libro que tituló *Del infinito*. En la segunda parte de este libro, alejándose de la posición a-religiosa que caracterizó a su etapa inicial, sugirió que la verdadera divinidad en el hombre es un reconocimiento de la existencia de Dios, y "una sensación de deleite en el amor a Dios". Luego su interés se volcó hacia "la ciencia del alma" que, para ser construida, "requiere de todas las ciencias que el mundo haya eliminado o desarrollado". Sus reflexiones sobre estos temas se encuentran en dos volúmenes que terminó de escribir a los 51 años, y que lleva el título de *"La organización del reino del alma"*, (que es el cuerpo).

Parece que fue durante este período, aparentemente, cuando Swedenborg tuvo los primeros indicios claros de experiencias de un orden con el que no estaba familiarizado. Primero empezó a interesarse en sus sueños, anotándolos en un diario; luego descubrió una capacidad de eliminar sus impresiones sensoriales cuando quería pensar intensamente. Quizá de mayor importancia aun es su afirmación de que, cuando los científicos, con su poder de síntesis, "realizan el descubrimiento de la verdad, después de un largo camino de razonamientos, se les aparece inmediatamente una especie de luz vivaz, un resplandor de júbilo y confirmación, una forma de radiación misteriosa –pues no conozco de donde viene– que salta a través de algún templo secreto del cerebro y gira alrededor de la esfera de la mente".

La siguiente cita, tomada de escritos posteriores, se refiere probablemente a la misma experiencia, o a su desarrollo en los años siguientes:

> . . . he visto una llama de gran esplendor y de diversos colores y tamaños. Difícilmente transcurrió un día, por varios meses, mientras escribía algún pequeño texto, en que no viera a esa llama tan vívida como al fuego de un hogar. En esos momentos la tomaba como un signo de aprobación, y todo esto ocurrió antes de que los espíritus comenzaran a hablarme de *viva voce*.[38]

Experiencias de este tipo, que culminaron en la visión de Cristo, cambiaron profundamente a Swedenborg y produjeron su libro *Del culto y amor a Dios*. A partir de ahí, ni siquiera sus escritos serían realmente suyos: sus próximos ocho volúmenes, según afirmó Swedenborg, fueron *inspirados*: "Yo no escribí esas páginas, ni tampoco los espíritus dictaron las palabras; ellos guiaron en forma absoluta mi mano de lo que puede asumirse[39] que ellos fueron quienes escribieron."

Signe Toksvig, autor de una apreciativa biografía de Swedenborg, señaló acerca de *La palabra explicada:* "Es probable que nunca se haya escrito algo tan aplastantemente alejado del interés corriente como estos comentarios bíblicos de Swedenborg, ni nada tan dispar a las conclusiones de la investigación bíblica moderna. Ni nada ha servido tanto para ocultar la verdade-

ra grandeza de este hombre. A nadie se puede culpar si conoce a Swedenborg por primera vez en estos auténticos rompecabezas y de inmediato sale corriendo."

Hay indicios de que algunos contenidos de la exégesis fueron repulsivos hasta al mismo Swedenborg. Pero en principio, éste los respetó en cuanto *revelaciones*, ya que "esas palabras fueron escritas por mi mano, pero dictadas por Isaac, padre de los judíos . . ." Otras partes habían sido escritas por Jacob, por Abraham, por Moisés o por "el mismo Mesías, a través de Abraham".

Según Toksvig, Swedenborg al poco tiempo empezó a desconfiar en las identidades que proclamaban sus espíritus, y es evidente que llegó a preocuparse por la pretensión de ser "ellos quienes dictaban". Por último, llegó a creer que los espíritus que pretendían ser patriarcas bíblicos eran verdaderos impostores. Pero continuó escribiendo, inspirado por entidades más confiables (los ocho volúmenes de la *Arcana Coelestia*, surgidos en este período, fueron un intento de explicar el significado interno del Exodo y el Génesis), y en su diario afirmó que no aceptaba ninguna "visión, representación o discurso" de ángel o espíritu sin primero reflexionar para determinar "qué de ello era bueno y verdadero". Dado que "bueno" y "verdadero" provenían del Señor, Swedenborg podía decir que sus instrucciones no provenían "ni de ángeles ni de espíritus, sino sólo del Señor, de quien todo es bondad y todo es verdad".

Esto es importante, porque aquí Swedenborg ya no cree que la inspiración sea sinónimo de verdad, ni tampoco deja esa decisión a la razón sola. La capacidad de discriminar la verdad, como la luz confirmatoria experimentada en ocasión de sus escritos en años anteriores, es en sí misma un don intuitivo. Swedenborg sólo podía decir *"Yo sé"*. En las últimas décadas de su vida produjo sus mejores obras, en las que juntó sus inspiraciones tan poco comunes con su mente crítica y ordenadora. Podemos suponer que, a lo largo de los años, su poder de discriminar se hizo más sutil, de modo que pudiese enriquecerse con mensajes exteriores a sus facultades de raciocinio, y ser sin embargo

un creador dueño de su imagen del mundo. Cuando un amigo le preguntó a cuántas personas había persuadido de la verdad de sus doctrinas, Swedenborg respondió, después de reflexionar: "Unas cincuenta en este mundo y más o menos la misma cantidad en el otro."[40]

Si puede parecer que he prestado una atención excesiva a estos dos ejemplos de escritura automática es a causa de su relación con lo mencionado a lo largo de este capítulo. Staudenmeier y Swedenborg son ejemplos de visionarios que han experimentado un estado de posesión; ambos ilustran el desencadenamiento de fuerzas insospechadas dentro de sus mentes; ambos plantean el tema de los límites entre misticismo y esquizofrenia, y ambos evidencian lo que llamamos habilidades sobrenaturales o "psíquicas". (Staudenmeier podía causar acciones a distancia e imprimir su imágen en una placa fotográfica; Swedenborg podía realizar hazañas de clarividencia que luego fueron célebres.)

Además de ello, estas dos vidas ilustran otro factor fundamental del nivel de espontaneidad que hemos considerado: ambos eran solitarios que aprendieron todo de su propia inspiración y experiencia. Al revés de quienes han recorrido el camino de la meditación por medios simbólicos o por medio de la vaciedad, estaban libres de toda tradición y hallaron guía sólo dentro de sí mismos. Podríamos añadir que sólo los ejemplos individuales pueden ilustrar adecuadamente el camino de la expresión. Puede que, en última instancia, todo profeta iluminado exprese lo mismo, y que todos los discípulos de Melquisedec sean impulsados por el mismo espíritu interior, pero sus modalidades serán únicas, y sus procesos de realización serán dirigidos por el contexto y la situación peculiar de cada uno. Su camino es fundamentalmente *el camino de la vocación*, el camino que escucha la voz interior y que avanza por aproximación gradual. Si Swedenborg no hubiera tomado nota de los mensajes de los espíritus impostores, ¿hubiera podido reconocerlos como tales y recibir los mensajes más refinados de años posteriores?[41]

El camino de las formas se basa en la prédica "Esta es la ver-

dad; tienes que asimilarla y hacerla tuya". El camino de la expresión arranca de la proposición contraria: "La verdad está en tu interior; sólo puedes encontrarla si olvidas las respuestas prehechas." Estas dos actitudes son aplicables a la vida en general y no solamente a la meditación. Extender la actitud asimilativa y unitiva a la vida significa reverenciar la sabiduría cristalizada y respetar las formas establecidas: el formalista es generalmente piadoso. En cambio, la respectiva extensión del camino expresivo a la vida da como resultado esa seguridad en sí mismo y falta de respeto a las formas establecidas que con frecuencia es parte de la personalidad del genio y que ha dado lugar al estereotipo del artista rebelde. Al cuestionar el conocimiento establecido, aquellos que siguieron el camino de la expresión han llegado a tomar contacto –en mayor o menor medida– con el origen de todas las respuestas, sin necesidad de intermediarios, y así han dado nuevas palabras, sonidos y formas a la verdad eterna.

Ambas actitudes pueden observarse también en la educación, donde el formalista declara: "Yo tengo una verdad; ¡escuchen!", mientras que el permisivo –confiando en un desarrollo natural del individuo– sostiene que el niño puede ser nutrido, pero nunca guiado sin correr el riesgo de interferir o de condicionarlo. Estas actitudes se encuentran de nuevo en la ética, con la confianza en leyes, principios y reglas absolutas por un lado, y la confianza en la responsabilidad y la libre elección por el otro. En política, toman formas extremas en la teocracia y la democracia; en los estilos de vida, toman las formas del tradicionalismo y el individualismo, la orientación hacia el pasado o la orientación hacia el presente.

En todas estas áreas presenciamos hoy un tránsito desde el formalismo a un estado de renuncia a las formas y de búsqueda de orientación interna. Nuestra cultura parece estar en un punto de transición, en que las viejas formas van muriendo y la gente no quiere nuevas formas, sino aprehender el significado que las viejas tradiciones no han logrado expresar mediante su excesiva repetición. La humanidad es cada vez más consciente de la prisión que ha construido para sí misma, y los individuos quieren

liberarse de lo que su ambiente les hace tragar entero. Por ello es que el impulso metafísico del ser humano lo está llevando en dirección a la expresión, la liberación y la revelación desde su propio interior.

NOTAS

[1] Haridas Chaudhuri, *The Philosophy of Meditation* (Nueva York, Philosophical Library, 1965).

[2] Chang, ob. cit.

[3] Ob. cit.

[4] La palabra *hsin*, traducida generalmente como "mente", también puede ser entendida como "corazón o "conciencia".

[5] Citado por él mismo.

[6] Mircea Eliade, ob. cit.

[7] Como en innumerables instancias en los Padres del Desierto, en el cristianismo, así como en la historia del budismo Hinayana.

[8] Ver citas en las páginas 27-28 , 29-30-31 y 39-41-42.

[9] Citado por él mismo.

[10] Para los musulmanes más ortodoxos, sólo se considera al Profeta como un poseído divino (ya que sus palabras fueron inspiradas por el Arcángel Gabriel). Aquí observamos la tendencia de toda ortodoxia por sustituir la realización individual por la del salvador, en vez de considerar que este último es más elevada personificación de una posibilidad y de un ideal universal. Por eso, entre los musulmanes, otros ejemplos de encarnación de Dios (como los sufíes Hallaj) fueron considerados herejías. Heréticos O.T. 111.

[11] Citado en *Encyclopedia of Religion and Ethics*, compilado por James Hastings, en "Possession" (Nueva York, Charles Scribner's Sons, 1908-1927).

[12] Carl Jung y C. Kerenyi, *Essays on a Science of Mythology* (Princeton University Press, 1963).

[13] "Entidades incorporadas" es término generalizado en las últimas décadas para designar a las que poseen al medium y se expresan a su través.

[14] La palabra "genio" con que hoy denotamos a alguien que sobresale, deriva de la noción de posesión por un genio o *jinn*. "Ser un genio" alguna vez significó tener un espíritu asistente, un daimon.

[15] Andreas Lommel, *Shamanism: The Beginning of Art* (Nueva York, McGraw-Hill, 1967).

[16] Shah, *Tales of the Dervishes*.

[17] Julian Silverman, "Shamanism and Acute Schizofrenia" (manuscrito en preparación).

[18] En el Instituto Esalen tuvo lugar en 1968 una conferencia internacional sobre el valor de las experiencias psicóticas. Las contribuciones más importantes fueron recogidas en un libro de J. Silverman.

[19] Consultar Aubin, *Cruel Effets de la Vengeance du Cardinal Richelieu, ou Histoire des Diables de Loudun* (Amsterdam, 1716), citado en T.K. Oesterreich, *Possession, Demoniacal Other, Among Primitive Races in Antiquity, the Middle Ages and Modern Times* (New Hyde Park, NY, University Books, 1966).

[20] Es interesante advertir que esta "medicina" (como el elixir taoísta o el Poder del Kundalini Yoga) se encuentra en el fondo del estómago, para subir por la espina dorsal, en forma de vapor, cuando es recalentada.

[21] Mencionado en *Trance and Possession States*, compilado por R. Prince (R.M. Burke Memorial Society).

[22] Henry Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn'Arabi*, traducido al inglés por R. Manheim (Princeton University Press, 1969).

[23] Consultar Naranjo, *The One Quest*, Capítulo IV: "The Question of Identity".

[24] Varias referencias a estas técnicas se encuentran diseminadas en las obras de Jung, y se las puede hallar consultando índices temáticos de ese autor.

[25] Robert Desoille, *The Directed Daydream*, traducido al inglés por Frank Haronian, P.R.F., Nro. 18 (Nueva York, Psychosynthesis Research Foundation, 1966). Se trata de una serie de conferencias de Desoille en La Sorbona, publicadas inicialmente por el Boletín de La Société des Recherches Psychothérapiques de Langue Francaise (1965).

[26] Naranjo, "Psychoterapeutic Possibilities of Fantasy-Enhancing Drugs" (manuscrito en prepración).

[27] Harold A. Abramson, editor, *International Conference on the Use of LSD in Psychotherapy and Alcoholism* (Indianápolis, Bobbs-Merril Co., 1966).

[28] Ver página 66.

[29] Alan Watts, *Psychotherapy East and West* (Nueva York, Pantheon Books, 1961). En esta obra, Watts investiga el paralelismo entre las formas modernas y tradicionales de liberación.

[30] Idries Shah, *The Way of the Sufi* (Londres, Jonathan Cape, 1968).

[31] Anita M. Muhl, *Automatic Writing* (Nueva York, Garrett Press, 1964).

El lector interesado encontrará información técnica sobre este procedimiento en un libro escrito por la Dra. A. Muhl , quien lo utilizó en un contexto psicoterapéutico. La escritura automática en ese caso –según lo expresado en la introducción por el Dr. William A. White–, sirvió "para descubrir lo que estaba pasando en el interior de las mentes de los pacientes y que era inaccesible.

[32] Este ensayo fue publicado en el volumen de 1910 de *Annalem der Naturphilosophie* y apareció en forma de libro en 1912.

[33] Heinrich Zimmer, "On the Significance of the Indian Tantric Yoga", *Papers from the Eranos Yearbooks: Spiritual Disciplines*, Bollingen Series XXX, Nro. 4 (Nueva York, Pantheon Books, 1960).

[34] Citado por Oesterreich (ver nota 12).

[35] Ob. cit.

[36] Zimmer, ob. cit.

[37] Signe Toksvig, *Swedenborg, Scientist and Mystic* (New Haven, Yale University Press, 1948).

[38] Ob. cit.

[39] La fuente original no es clara en este lugar.

[40] Ob. cit.

[41] Es interesante anotar que el fenómeno de la intrusión es muy común en círculos espiritistas. Un caso notable puede encontrarse en la obra de William Yeats's "Una Visión", terminada tras varios años de escritura automática frecuentemente interrumpida por "falsos maestros".

EPILOGO

Mi intención fue mostrar en este ensayo la unidad de la meditación al margen de sus formas. Creo que he logrado mostrar con claridad, si no una unidad, al menos una tri-unidad: el camino de la absorción, el camino de la vaciedad y el camino de la entrega. Cada uno de ellos constituye una orientación del espíritu que está en el centro de un número de disciplinas, tanto en el área de la meditación como en otras áreas.

También he intentado mostrar que esas direcciones mutuamente complementarias del espíritu –la concentración disciplinada, la libertad y la entrega– son excluyentes sólo en apariencia (o en forma conceptual): el éxito en la meditación requiere una simultaneidad de empeño, espontaneidad y desapego. Con un último ejemplo, intentaré clarificar aun más de qué manera una forma única de meditación puede contener una mezcla equilibrada de los tres componentes: La práctica china del *wu-shin*, en la que el meditador observa el fluir de su conciencia, sin interferir en la dirección que toma. Más aun que con la atención concentrada en una llama, en la respiración o en la música, aquí el meditador debe estar alerta, en cada momento, al cambiante curso de la experiencia, y debe reunir toda la capacidad disponible de su conciencia para traerla hacia el ahora.

En esencia, el ejercicio se ocupa de la acción en inacción. El río corre, el que lo observa se sienta a la orilla. Las golondrinas surcan el cielo, el cielo permanece. "La mente es como un espejo: no proyecta nada, no se aferra a nada. La mente es como el espacio . . . " O sea, un ejercicio de espontaneidad y libertad. El río debe correr por su propia cuenta. Y aceptamos su curso. Escuchamos al *dharma*. Seguimos la dirección de su llamado. Justamente porque no somos nada –como el espacio–, podemos colmarnos de todo. Y podemos dejar que todo sea.

La síntesis más alta de esas tres dimensiones de la meditación creo que no he logrado reseñarla tan sistemáticamente como a la convergencia de las técnicas que pertenecen a cada dimensión. Por eso quisiera dirigir al lector, una vez más, a los párrafos relevantes de este ensayo.

Acerca de la presencia del aspecto negativo en los otros dos

caminos, el apolíneo y el dionisíaco, consultar págs. 29, 31-32, 82-83, 112-113-114.

Acerca del paralelo entre las formas de dirección externa e interna, consultar págs. 23-24, 109, 114-115, 131, 147-148.

Acerca de cómo el proceso de *soltar anticipaciones*, en el caminos, el apolíneo y el dionisíaco, consultar págs. 29, 31-32, no de la entrega y viceversa, págs. 113-114.

Al utilizar esas tres amplias dimensiones como esqueleto del presente ensayo, creo haber logrado señalar el punto de encuentro entre ejercicios y tradiciones que el apego cultural o el desprecio de los fanáticos tienden a considerar separadas e incompatibles. Con ocasión de la "meditación", espero haber mostrado algo de la común intención o inspiración original del taoísmo, el budismo, el cristianismo y el islamismo.

Y espero haber sido capaz de compartir con el lector algo de mi percepción sobre la continuidad del misticismo primitivo (la magia, la medicina del shamán) en el misticismo posterior (rituales y reglas de la vida religiosa), hasta llegar al misticismo de la psicoterapia.

He intentado persuadir al lector de que la esencia de la meditación es la esencia de todo lo demás: del arte, la filosofía, la religión, la vida. Probablemente hubiera hecho lo mismo si se tratara de otro tema: el arte, la religión, la filosofía, el amor. Todo es lo mismo, y todo es diferente. Quizá esta frase resuma lo único realmente importante que tengo que decir.

PARA UNA TEORIA DE LA MEDITACION

Una actualización[1]

Cuando comencé a conceptualizar con respecto al ámbito de la meditación, yo era solamente un aprendiz a quien el cielo había concedido algunas "experiencias cumbre"[2]. Acababa de llegar a Berkeley a mediados de la década de los 60. Como hoy, California era entonces crisol de aleación de muchas tradiciones, de modo que tuve oportunidad allí de recibir variadas influencias: terapias Gestalt y sicodélica, Za-Zen, una forma de kundalini yoga y la "conciencia sensorial" de Charlotte Selver.

Y un día Joe Kamiya (ampliamente conocido ahora por su descubrimiento del control de las ondas cerebrales mediante biofeedback y sus investigaciones en electroencefalografía de la meditación) me invitó a dar una charla sobre psicología de la meditación en el Instituto Neuropsiquiátrico Langley Porter. Reuní, para prepararla, todos los libros sobre el tema que pude encontrar, y me impresionó que en ellos se propusiesen tantas definiciones y formas de meditación diferentes. Algunos hablaban de la meditación como meditar siempre *sobre* algo, por ejemplo, meditar sobre un concepto, pasaje de escrituras o, más generalmente, un objeto, mientras otros (especialmente los provenientes de la tradición Zen) insistían en que la meditación era cualquier cosa menos meditar sobre *algo*: la meditación *tiene que no* tener un objeto. Las diferencias en las definiciones se multiplicaban, y parecía como si antes de proponer una definición o descripción más inclusiva de la meditación tuviese uno primero que contemplar en su integridad todo el ámbito de la misma. No me parecía razonable restringir el término meditación a una parte específica del campo total, había suficientes similitudes entre sus diferentes formas para concebirlas como puntos más o menos próximos o distantes en un ámbito único, y así llegué al gráfico tri-polar que, más tarde, cuando el Dr. Ornstein me invitó a colaborar en un libro sobre el tema, elaboré con mayor extensión.

En *On the Psichology of Meditation* señalé la distinción entre el tipo de meditación que allí llamaba "camino negativo" (ejemplificado en la práctica budista *sunyata* y en el conocido dicho sánscrito *neti neti* "no es esto, no es aquello" –un gesto

de desidentificación con los objetos de pensamiento o percepción) y dos grupos o estilos contrastantes de meditación: uno que llamé "meditación concentrativa", en que el meditador se concentra en un objeto elegido –en el que podría decirse se le ordena a la mente lo que debe hacer y se la disciplina– y otro que podría ser considerado como una disciplina de la indisciplina (en el sentido de dejar a la mente en libertad), una disciplina de entrega.

Caractericé el contraste entre la meditación concentrativa y el tipo de meditación consistente en dejarse ir con las etiquetas respectivas "apolíneo" y "dionisíaco", pensando que tales conceptos tienen aplicación aun más correcta al campo de la búsqueda espiritual que al de los estilos de arte y cultura.

"La Psicología de la Meditación" fue publicada hace más de quince años, y la crítica principal que ha recibido vino de gente formada en la tradición budista, que han dicho: "¿Qué es eso de la meditación expresiva?" –pues también usé el término "expresiva" para el tipo de meditación en que lo principal es dejarse ir, entregarse–, "Eso no tiene nada de meditación", fue la reacción de algunos– "la meditación consiste precisamente en lo opuesto. Te quedas quieto, sólo observas. En la tradición budista no existe nada que pueda llamarse meditación expresiva. Lo que mencionas no debería de ningún modo llamarse 'meditación'." Esa, por supuesto, era otra instancia de restricción del significado del término "meditación".

La clasificación tradicional de la meditación en la tradición budista habla de dos clases de práctica: *samatha*, que consiste en aquietar la mente, y *vipassana*, observar atentamente al estado y contenido de la mente. Pero aunque ésos sean los objetivos declarados de la mayor parte de la meditación budista, hay en ambos un componente de entrega, que los subyace, y que es importante. En la tradición zen, por ejemplo, se pone gran énfasis en la espontaneidad, y en expresar el estado meditativo en la vida y en el arte. También en el Za-Zen mismo el proceso de meditación es no sólo una invitación a aquietar la mente, sino también a un estado sin obstrucciones. Todavía más, la entrega se facilita

generalmente practicando el refugio en el Buda, el *Dharma* y el *Sangha* antes de comenzar la sesión propiamente dicha.

Como conocen bien los instructores y practicantes de muchas formas de "no-hacer" (desde el *anapa sati* hinayánico a la meditación taoísta), la práctica de no hacer nada evoca muchas experiencias espontáneas que consisten en fenómenos perceptuales y físico-sutiles derivados de la renuncia al control. Hay diferencia entre la tradición budista y las demás al respecto de que en el budismo se recomienda una actitud de no hacer caso de esos fenómenos y, especialmente, no apegarse a ellos. Para contrarrestar la fascinación con ellos que puede surgir en la meditación, se invita al meditador a considerarlos como ilusiones y no distraerse del objetivo de abandonar todo pensamiento.

Un antiguo maestro zen ha dicho que en la meditación todo puede volverse transparente o quizá puedan conocerse los pensamientos de la gente o tener visiones proféticas (que resultan exactas) pero que uno no debe distraerse con nada de eso, pues eso no es meditación –lo que resulta muy comprensible como estrategia y técnica porque el vaciarse de sí mismo y la ecuanimidad que el Zen conlleva son la fuente misma de donde surgen tales visiones. Encontramos, empero, tradiciones espirituales que recomiendan la estrategia opuesta: honrar tales visiones como divinas y buscar guía en ellas; incluso buscar ser guiado interiormente en como meditar, de modo que la meditación no es algo que se haga de acuerdo a ésta o aquella formula, sino algo así como el curso del pez que va controlando su dirección conforme avanza.

Lo que no me satisfizo del todo en esta primera clasificación triple de la meditación fue que no distinguía muy bien entre *vipassana* –la práctica de pura atención plena– y las demás formas, de modo que eventualmente decidí cambiar mi mapa de la meditación a otro de cuatro polos. Más exactamente, pensé que sería conveniente considerar la meditación en un marco de dos dimensiones *bipolares*, es decir, dos dimensiones cada una de las cuales implica dos extremos. He llamado a la primera "dimensión alto-sigue", pues va de no-hacer a entregarse, y tiene

que ver con la esfera conativa, es decir, con la de *hacer* en su sentido más amplio que comprende tanto acción mental como física.

Uno de esos polos es el típico yoga clásico. Patanjali dice en sus aforismos yóguicos: "Yoga es . . .. la extinción del movimiento de la mente". El no-hacer puede comenzar en el nivel físico como relajación y proceder luego a una relajación más sutil de actitud y pensamiento. La teoría científica, médica, actualmente en circulación contempla este componente de no-hacer de la meditación solamente. Viene de Benson –quizá hayan leído su libro *The Relaxation Response*–. El practicaba meditación trascendental, y postulaba que, tal y como existe la respuesta de alarma (una reacción de alerta del organismo producida por la liberación de adrenalina en la corriente sanguínea, por ejemplo la conversión del glucógeno del hígado en azúcar circulante y la preparación de los músculos para la acción), existe también un modo regenerativo del organismo, similar al sueño. Espero que, a medida que avance en esta exposición, ustedes estén de acuerdo en que, sin embargo, podemos explicar mejor la meditación siguiendo un modelo multidimensional en el que las relajaciones del cuerpo y de la mente constituyan un solo componente entre varios.

Yendo aún más lejos, creo que podemos hablar no sólo de componentes, sino también de dimensiones de meditación –tal como en el espacio usamos las dimensiones para comprender de modo simple la infinita multiplicidad en la posición de los puntos. Una de esas dimensiones es la que a veces llamo la dimensión alto-sigue, que conlleva la esfera de la acción; a un extremo de ella coloco aquietar la mente (como en el yoga, el *samatha* budista, y el Za-Zen), y en el otro la actitud de permitir el libre juego de la mente, como en lo que he expuesto en "La Psicología de la Meditación" bajo la etiqueta *el camino dionisíaco*, p.e. en el trance shamánico o en la experiencia visionaria de los sufíes.

Más aun, esos dos polos –aquietar la mente y dejarla fuir– no son opuestos, sino una complementaridad. Aunque opuestos

lógicamente, son compatibles experiencialmente –tal como partícula y onda pueden agruparse como un solo ente más allá de nuestros modelos físicos y mapas mentales. Así, el auténtico Zen no sólo conlleva silencio interior sino también libertad interior, una permeabilidad semejante a la del cielo que, según la vieja metáfora, permite el movimiento de pájaros y nubes.

Otra dimensión de la meditación, en la perspectiva teórica que estoy desarrollando ante ustedes, abarca una polaridad diferente. Uno de sus extremos lo llamo "atención plena"[3] : la práctica de darse cuenta de la experiencia inmediata. Puede ser la experiencia del cuerpo u otra experiencia sensorial, emocional, o del proceso de pensar. En todos los casos, ponemos atención a los detalles de la experiencia. Así se hace en *vipassana*, por ejemplo, y también en otras formas de meditación que conllevan atención al proceso de pensar.

En el otro extremo o polo de esta segunda dimensión pongo lo que puede llamarse "concentración sobre lo divino", pues aquí la atención no se enfoca en los detalles de la experiencia, sino en la profundidad de la mente misma. Mientras en la "atención plena" se la dirige a sensaciones, emociones, estados mentales, en la "concentración sobre lo divino" (que corresponde a lo que llamé más arriba meditación concentrativa) el foco se pone en material simbólico –sean símbolos visuales o conceptos, tales como el concepto de Dios, los atributos divinos, las cualidades de la iluminación, o incluso metáforas de vacío. Algo sirve, en estos casos, como puente entre la mente y aquello que se encuentra más allá de los pormenores de la experiencia, entre la mente y sus propias profundidades. Al igual que en el caso anterior lo que se intenta es concentrarse en los detalles, en la concentración sobre lo divino el foco se pone en la experiencia de valor, en la experiencia de la sacralidad misma; no son las formas del ser las que constituyen el objeto, sino el ser mismo. Esta forma de meditación puede ser también llamada *absortiva*, pues el proceso comienza por una concentración, y continúa (espontánea o intencionalmente) con una identificación con el objeto, un *samadhi* en que el sujeto no esta consciente de sí mismo co-

mo diferente del *mantram*, la visualización, o la forma divina evocada.

Tal como no-hacer y dejarse-ir constituyen una complementaridad y no una contradicción, podemos observar también una complementaridad entre los dos polos de esta segunda, cognitiva, dimensión: entre atención al mundo y a lo concreto, y atención a la raíz de la conciencia; atención a la "figura" y atención al "fondo" de la experiencia. Esta es también una polaridad entre la concentración de la atención y su dispersión en un darse cuenta no selectivo del campo todo de experiencia. Así, la plena atención es un posible enfoque hacia la trascendencia, y los que han sido tocados por la experiencia de trascendencia pueden experimentar también un despertar en el mundo de la percepción ordinaria, que ahora es brillante como consecuencia de un cambio de punto de vista.

Podríamos considerar estos cuatro procesos o tareas en que el meditador puede embarcarse como cuatro actitudes internas, cuatro modos diferentes de "ponerse uno" interiormente. Esas cuatro actitudes mentales podría también decirse que constituyen el proceso de la meditación, pues meditar consiste en no-hacer, en dejarse-ir, en poner atención, en evocar o invocar, en diferentes proporciones. Algunas técnicas tienen un efecto predominantemente aquietador; otras comparten más de la cualidad invocatoria, como la adoración; otras pueden hallarse a medio camino entre la entrega y el esfuerzo concentrativo, etc. El ámbito del kundalini yoga puede así verse como una combinación de atención plena y concentración sobre lo divino; la meditación en los chakras o centros corporales conlleva atención plena: se enfoca la atención en diferentes partes del cuerpo que no están ordinariamente en un primer plano de conciencia sino en el trasfondo de la experiencia (estamos más que nada conscientes de la superficie de nuestros cuerpos, y en la tradición tántrica la meditación nos invita a volver al bastante olvidado centro invisible o eje del cuerpo); sin embargo encontramos que junto a este componente de atención plena se da también una invocación deliberada de los atributos divinos, diferentes aspectos de la sacralidad que se superimponen a los chakras, como visualizaciones de elementos y colores, patrones geométricos simbólicos y, con ayuda de mantras, los diferentes dioses y diosas –todo dirigido a apoyar la sensación de lo divino dentro.

Desde el libro de 1970 he publicado sobre meditación solamente una corta monografía (a solicitud del Dr. Staude y la revista *Consciousness and Culture*), y en ella presenté el mismo mandala tetrapolar de la meditación que he compartido con ustedes ahora. Pero en este análisis no he incluido en el ámbito de la meditación el cultivo del amor, y con ello he introducido un lindero bastante cuestionable entre las prácticas devocionales y el resto del ámbito meditatitvo –particularmente ya que he incluido dejarse-ir y concentración sobre lo divino, que son difícilmente separables de devoción y la vida de oración. Para los que prefieran excluir el devocionalismo de la esfera de la meditación propiamente dicha, lo que procederé a presentar ahora sería más correctamente llamado un mapa de las prácticas espirituales, o un análisis de las dimensiones de la experiencia contemplativa, más bien que dimensiones de la "meditación". Como quiera que se lo considere –un mapa de la meditación o un mapa de prácticas espirituales– en los últimos años he decidido incluir en mi análisis el camino devocional –es decir, bakti yoga en todas sus formas culturales y técnicas incluyendo guru brakta y prácticas para el desarrollo de la caridad.

La perspectiva de este ámbito ampliado deja claro (como propuse por primera vez en una reunión de la Asociación Transpersonal Internacional en Bombay) que la meditación en un sentido amplio del término precisa explicarse con referencia a más que el eje no-hacer/dejarse-ir, que tiene que ver con la acción, y el eje congnitivo en el que se contrastan atención al primer plano y al trasfondo de la experiencia. Necesitamos también introducir en nuestro mapa un acceso emocional o afectivo, que veo abarcando –como el otro– una complementaridad, en este caso de amor y desapego. Más exactamente (ya que 'amor' es una

palabra con muchos usos, incluyendo pasiones demasiado humanas) "amor universal" podría ser término más apropiado para un extremo, mientras que el otro podría también ser evocativamente descrito como "indiferencia cósmica". Tal como es obvio que el amor requiere un trasfondo de desapego, y se oscurece tanto necesitando como odiando, lo contrario es también verdad: es el amor lo que, a través de su abundancia, permite abandonar el apego.

Estas seis actitudes de la mente, pues, podría decirse que constituyen el proceso de la meditación. Meditar consiste en no-hacer, en dejarse-ir, en atender y en evocar o invocar –en diferentes proporciones: una puede tener un efecto más aquietador, otra comparte más la cualidad adoración, otra puede combinar entrega a lo divino y esfuerzo concentrativo, etc.

Ahora bien, si éstos son seis procesos o componentes del proceso meditativo, ¿podemos profundizar más y decir que son seis aspectos diferentes de un único proceso subyacente?

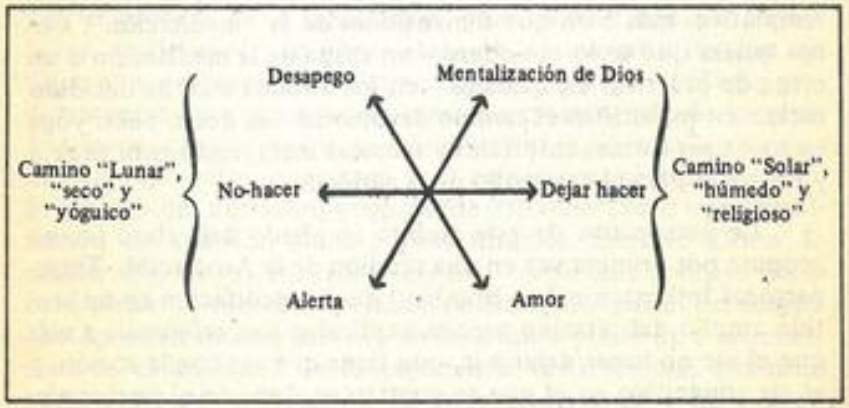


Figura 1

Pensemos ahora en los seis ejercicios psicológicos representados en los ángulos del exágono en la fig. 1 como constituyendo un único proceso, y representemos a su vez este hecho dibujando desde esos ángulos líneas que converjan en su centro. Ese centro representará el proceso común de suspensión de lo que en la mente actúa como un velo obstructor de la experiencia espiritual. A este proceso psíquico usualmente se le llama en lenguaje espiritual el "ego" –sólo que el ego de hinduismo, budismo y psicología transpersonal está menos próximo al concepto psicoanalítico de ego que la noción contemporánea de "carácter"–, por cuanto tal ego es la suma de nuestros condicionamientos, y constituye la parte mecánica de nuestra naturaleza con la que ordinariamente identificamos maneras de actuar y ver y percibir que no sólo están dotadas de un sentido de "yo", sino que se interponen en el camino de una alternativa más fluida que cae dentro de nuestro potencial.

Podríamos decir, pues, que no-hacer –detenerlo todo en la psique– es un remedio natural para todo lo que anda mal: cualquiera que sea la dinámica, cualesquiera que sean nuestros habitos, emociones y pensamientos, sea lo que sea lo que estemos haciendo que sea disfuncional, basta con que logremos detenerlo para estar momentáneamente saludables. Así que aquietar la mente –samatha, en terminología budista– (que es incrementar la capacidad para detener cualquier actividad compulsiva) es como reducir el ego, como lijarlo.

También el ego es un gran obstructor, una de sus facetas es controlar de tal modo que, en vez del organismo ser controlado por sí mismo, es usualmente el caso (es decir, en conciencia restringida) que una parte –semejante a una isla dentro de la psique– controla la totalidad. En conexión con soltar el control quiero introducir aquí el concepto de autorregulación organísmica. Este es un concepto biológico que se extendió a través de Fritz Perls y la terapia Gestalt. Desconozco dónde se originó, pero entró en el lenguaje psicológico a través de Perls, que, a diferencia de Freud, creía en la bondad y sabiduría intrínsecas de la naturaleza humana no obstaculizada. Es un concepto científico, pero su sentido apenas difiere del viejo concepto de Tao.

En el taoísmo, la palabra Tao representa a veces la armoniosa confluencia del perfecto funcionamiento del cosmos mis-

mo, y también la base última y fuente de todo cuanto existe; pero a veces se le usa específicamente como "Tao del Hombre", en ese sentido es un modo preciso de actuar un individuo de acuerdo con el orden de las cosas. Hay en este concepto la noción de que cediendo a una espontaneidad externa el individuo entra en armonía con el cosmos mismo. Yo creo que la autorregulación organísmica, cuando se le permite que opere, conduce precisamente a eso; es decir, estamos diseñados de tal modo que, si funcionamos correctamente, nos encontramos en armonía con algo más allá de nosotros; mientras que, si se inhibe esa regulación del todo por el todo (y es el "hombrecillo" interior el que decide), se convierte en tarea imposible porque no tenemos la fluidez ni la infinita complejidad que hay en nuestro potencial, y la "mente pequeña" tiene que tomar decisiones operando con conceptos.

Otro aspecto del ego es la inconciencia –una inconciencia activa. Si una parte regula al todo, tiene que hacerlo con un costo de represión; tiene que bloquear conciencia e impulso. Para evitar que algo sea expresado tiene que ignorarlo. Ese fue el descubrimiento freudiano; y el descubrimiento freudiano del inconsciente es paralelo al insight[4] budista en el sentido de que existe *avidya*, una inconciencia activa, o "ignorancia", operando en la mente. A través de esa inconciencia la personalidad se fragmenta, y acaba viéndose a sí misma como separada del todo. Es como si los eslabones entre eventos dejasen de existir y los contenidos de la experiencia no se organizasen correctamente. Y así podríamos decir que la atención plena, el darse cuenta, es un antídoto para esta inconciencia activa; rescatando la conciencia a través del cultivo del contacto atento con la experiencia inmediata, se contrarresta la inercia psicológica del ego.

Algo similar puede decirse de la plena concentración sobre lo divino, que es también un antídoto del ego porque en el funcionamiento de éste se da no sólo un cerrarse, un velarse de la percepción, una fragmentación, sino especialmente un pérdida de sentido, una pérdida de valor. Esto lo expresa muy directamente Dante en la *Divina Comedia* haciendo el infierno (el reino

de la enfermedad emocional) inaccesible a los ángeles. Los ángeles pueden circular por el cielo y el purgatorio, pero (con una única excepción) no visitan el infierno. Me parece un buen símil del hecho de que en la mente mecánica del ego –que es como una marioneta, una computadora o una simulación de vida– no hay sitio para el misterio.

Podría llamarse al ego un falso yo. Es algo que se llama a sí mismo "yo", pero no siendo sino su reflejo, contiene más o menos velada la experiencia de una carencia de ser, y también una sed de ser. El ego tiene ser aparente, es una personalidad aparente, pero hasta el punto en que seamos el ego, estamos realmente tratando de ser, estamos *deseando* ser. Nos gustaría estar más vivos, nos gustaría estar plenos, y esa sed de ser nos lleva a hacer la mayor parte de lo que hacemos. De esa sed de ser y la correspondiente amenaza de no ser vienen las ansias, la ira, la necesidad de mantener las cosas siempre fuera. Podríamos decir que la sangre que corre por las venas del ego es esa ansia, esa sed; mientras que la "sangre del ser" del verdadero yo o esencia, es la abundancia, es decir, el amor.

Así que si consideramos al amor –la sensación de abundancia que rebosa– como parte de la salud e iluminación, es congruente que prácticas espirituales en el mundo entero hayan hecho del amor no sólo su objetivo sino el sendero mismo.

De igual manera es comprensible que el cultivo del desapego sea veneno para la naturaleza ansiosa del ego –su apasionamiento arraigado en una "motivación de deficiencia" como le llamó Maslow.

He venido hablando hasta aquí como si las tres dimensiones de la meditación fuesen completamente independientes una de otra –exactamente como las tres dimensiones del espacio, representadas adecuadamente por las coordenadas ortogonales de la geometría analítica. Esto es sólo una aproximación, sin embargo, pues existe una afinidad entre las prácticas de no-hacer, atención plena y desapego, y existe, igualmente, una relación entre sus polos opuestos: dejarse-ir, concentración sobre lo divino, y amor. Podemos hablar, en el caso de los tres pri-

meros, de un "complejo yóguico" –pues estas son actitudes muy características del yoga hindú y budista (y hablando generalmente de la espiritualidad del extremo oriente); y en los otros podemos reconocer el "complejo religioso" –es decir, la constelación de prácticas características de la religión en el sentido occidental del término y compartidas por el Judaísmo, la Cristiandad, el Islam y el devocionalismo hindú.

Estas dos orientaciones predominantes en la práctica espiritual, llamadas a veces caminos "seco" y "húmedo" o senderos "solar" y "lunar", no son, sin embargo, incompatibles, como históricamente demuestran la combinación de ambos en sufismo y tantrismo y la considerable elaboración de ambos en el budismo tibetano.

La representación geométrica correcta de dimensiones no independientes es la de coordenadas no ortogonales –los ángulos entre ellas dan la medida de su intercorrelación–, lo que he buscado expresar por el alargamiento de la base exagonal de la doble pirámide en la figura 2, base que constituye una proyección bidimensional de los tres ejes parcialmente independientes.

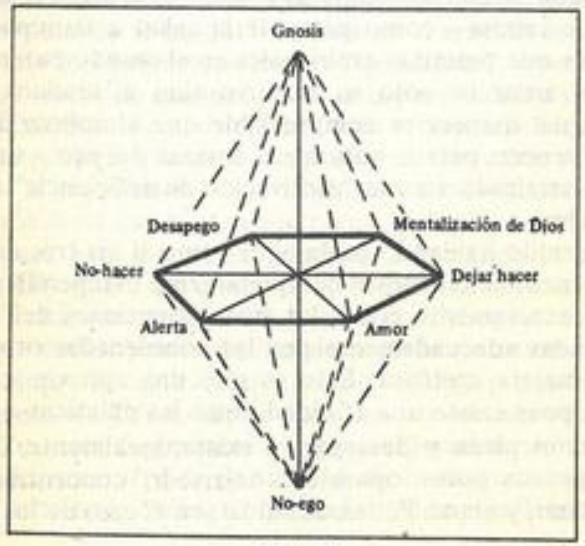


Figura 2

Sólo me queda explicar por qué, en la fig. 2, he reemplazado la figura plana de la figura 1 por una doble pirámide: para representar el hecho de que las seis actitudes de la mente que convergen en la suspensión del ego también confluyen como otras tantas facetas de la conciencia meditativa profunda que es el reverso de la ausencia de ego.

Pues hasta ahora nos hemos detenido en el aspecto negativo de la experiencia meditativa, y es hora ya de que demos también atención al otro aspecto y digamos que el objetivo de la meditación es no sólo la suspensión del ego sino también la iluminación. En budismo se usan ambos términos: *"nirvana"* que se traduce como extinción en el sentido de suspensión de la conciencia "samsárica" y las pasiones, y también *"sambodhi"*, "iluminación" o despertar. También en la tradición sufí encontramos el par correspondiente: *fana* (aniquilación) y *baga* (permanencia).

De ese modo he escrito "no-ego" en la parte inferior del eje verticial y "gnosis" en la superior –significando percepción espiritual, la percepción de lo que hay tras el velo del ego, conocer una Realidad por Sí Misma en que el individuo puede compartir cuando se dispersen las nubes de lo que la tradición india llamó *avidya* (etimológicamente "no ver") y Santo Tomás "ignorantia": obnubilación de la percepción del Espíritu.

NOTAS

[1] Charla pronunciada en el Museo de Historia Natural de Frankfurt bajo el patrocinio del *Frankfurter Ring*.

[2] "Experiencia cumbre" es traducción literal del término inglés "peak experience" acuñado por Abraham Maslow en su estudio del hombre realizado.

[3] Solé Leris, en su libro *"La Meditación Budista"* traduce el término inglés "mindfullness" por "visión cabal"; aquí hemos preferido "atención plena" como contrapartida a traducir "god-mindedness" por "concentración sobre lo divino".

[4] "Insight" es término psicoanalítico sin equivalencia directa en español, que significa el descubrimiento repentino de la auténtica dinámica de un comportamiento. En budismo se usa con el sentido de intuición metafísica.

INDICE

Introducción 7

El Ambito de la Meditación 11

Meditación Concentrada o Absortiva 27

El Camino Negativo 89

El Camino de la Entrega y de la Expresión de "Sí Mismo" 107

– Epílogo 153

– Para Una Teoría de la Meditación. Una Actualización 157

Esta 1ª edición se terminó de imprimir
en GRAFICA YANINA S.A., en la calle Rep. Argentina 2686,
Valentín Alsina, Buenos Aires, República Argentina,
en el mes de Mayo de 1989.

de hacer cualquier cosa con la actitud correcta. Creo que, para un meditador que tenga la actitud correcta, toda la vida es meditación, o dicho de otro modo, meditar es vivir. . . ."

OBRAS PUBLICADAS

EL TAO DE LA MUSICA
Carlos Fregtman

VIVIENDO NUESTRA SEXUALIDAD
Laura Caldiz

LA RESURRECCION DEL CUERPO
F. Matthias Alexander

USTEDES SE DIVORCIAN, SUS HIJOS NO
R. Duncan y M. Duncan

SEGUIR VIVOS
Psicología de la Supervivencia Humana
Roger Walsh

PSICOLOGIA DE LA MEDITACION
Claudio Naranjo

MENTE ZEN, MENTE DE PRINCIPIANTE
Shunryu Suzuki

SONIA, TE ENVIO LOS CUADERNOS CAFE
Adriana Schnake

ALQUIMIA DE LA FELICIDAD
Al-Ghazzalli

FIHI MA FIHI
Rumi

BATALLAS POR EL PRESENTE
Diario de una experiencia
Henri Thomasson

101 HISTORIAS ZEN
Comp. Paul Reps

LA SABIDURIA DE LOS PROFETAS
Titus Burkhardt